

༄༅། བོད་ཀྱི་ནང་བསྟན་དཔེ་ཚཱ་གསུང་ལྟོ་གནས།

Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W3CN15703	ImageGroup:	I3CN15787
LCCN:	n/a	ISBN:	8186419063

Title:	རྟུན་མཁོའི་བོད་སྐད་ཀྱི་ཕན་ཡོན་ལག་དབུ་ rgyun mkho'i bod sman gyi phan yon lag deb/
Author:	n/a
Descriptor:	copy made available from the library of tibetan works and archives; Itwa acc. no. nya-1-5947
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	Dharamsala
Publisher:	bod gzhung sman rtsis khang /
Date:	1996
Volume:	1
Total Volumes:	1
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 18

3-1
5947

༄༅། །རྒྱན་མཁའི་བོད་སྐད་གྲི་པན་ཡོན་ལག་དེབ།

5947



བོད་གཞུང་སྐད་ཅིས་ཁང་།

༡༡། །གྲུན་མཁོའི་བོད་སྐད་གྱི་ཕན་ཡོན་ལག་དེབ།

Class no. 379
Acc. No. 5947
LTWA
Dharamsala

བོད་གཞུང་སྐད་རྩིས་ཁང་།

ISBN : 81-86419-06-3
1000:3/96

Published by :
MEN-TSEE-KHANG (TMAI)
Gangchen Kyishong
Dharamsala (India)

Printed at
Sona Printers Pvt. Ltd.
B-181, Okhla Indl. Area, Ph-I,
New Delhi - 110 020
Ph. : 6811313-4-5-6-8-9
Fax : 6811317

དཔེ་བསྐྱོན་གསལ་བཤད།

Class No.

Acc. No. 5947

LTWA

Dharmasala

། རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྡིེ་ཡ་གྲུལ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ནི་
སྔོན་བྱོན་མཁའ་དབང་དུ་མའི་མཛད་རྗེས་ཀྱི་བཀྲིན་ལས་ཐུས་
འབྱུང་གི་གདུལ་བྱ་ནམས་ནམས་སྤྲུལ་གྱི་བང་མཛད་ལྟ་བུར་སྦྱོད་
པའི་སྐྱལ་བཟང་གི་གོ་སྐབས་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་བ་ནི་སློམ་མི་
དགོས་ཤིང་། འོན་ཀྱང་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༩ ལོར་རྒྱ་
དམར་གྱིས་བོད་བཙན་བཟུང་བུས་རྗེས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་
ཡང་ཉམས་གཏོང་སྟེ་པའི་གནས་སྤྱུ་གྲུར་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱ་
གར་དུ་བཙན་བྱོལ་གྱི་གནས་སྐབས་འདིར་ཨ་གོང་ས་སྐྱབས་
མགོན་རྒྱལ་དབང་སྐུ་ཐེང་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོའི་བཀའ་
དགོངས་བཞིན་འཕགས་ཡུལ་ན་རམས་ལམ་བོད་གཞུང་སྤྱན་
ཅིས་ཁང་གསར་འཛུགས་གནང་སྟེ་གསོ་བ་རིག་བསྐྱོན་པའི་མི་
རོ་སྤྱར་ཡང་གསོས་པ་དང་། རྩོགས་མཚུངས་རྒྱ་རྩོགས་
ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་གི་འབྲུག་དུ་མེད་པའི་རིན་ཐང་གསལ་
དོགས་བྱུང་སྟེ་གཞིས་སྤྱུ་ཡོད་པའི་སྤྱན་པ་མཁའ་དབང་ནམས་

ལ་ཡང་ལོ་བཅུ་ཕྱག་གཉིས་ཅམ་གྱི་རིང་བཅན་གནོན་དྲག་པོ་
བཏང་རུང་སྐར་ཡང་ཆེ་མཐོང་མི་བྱེད་མཐུ་མེད་བྱུང་བར་
བཞེན་གསོ་བ་རིག་པའི་ཐོག་མཛད་འཕྲིན་སྐུ་མཐུད་སྐྱོང་བའི་
གོ་སྐབས་བྱུང་ཞིང་། རྒྱ་རྒྱུན་དེ་དག་ལ་བཞེན་དེང་གི་
ཆར་གསོ་རིག་བསྟན་པའི་ཉི་མ་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྲུ་གང་སར་
ཁྱབ་སྤེལ་འབྱུང་བཞིན་པ་མ་ཟད། གསོ་རིག་གཞུང་
ལུགས་མན་ངག་ལ་ཕུག་པའི་སྤྲན་པ་ཡང་ལོ་རེ་བཞིན་ཇེ་མང་
ཇེ་མང་དུ་འགོ་དང་འགོ་སྐུས་ལ་བཞེན་རང་རེའི་མང་ཆོགས་
ནམས་ཀྱང་སྤྲན་གཞུང་རྒྱ་ཆེར་གཟིགས་པའི་དུས་ཁོམ་དཀའ་
ཡང་རང་ཉིད་ཀྱི་འཕྲོད་བསྟེན་ལ་ཕན་སྐད་སྤྲན་གྱི་ཕན་ཡོན་
ཅམ་ཞིག་ཤེས་ཐུབ་པ་བྱུང་ཆོད་གཤམ་ཆེན་ཆེ་བར་གཟིགས་ཏེ་
དེང་སྐབས་ཐོད་གཞུང་སྤྲན་ཅིས་ཁང་ནས་བཟོ་བསྐྱུན་ཞུ་
བཞིན་པའི་སྤྲན་སྤེལ་ཁག་གི་ཕན་ཡོན་གོ་བདེ་ཞིག་ཕྱོགས་
བསྐྱེགས་དགོས་སྐྱོར་དཔུ་འཛིན་ཆོ་རིང་བགྱིས་མཆོག་ནས་
བཀའ་ཕེབས་ལྟར་དེ་ལྟ་མཁའ་དབང་ནམས་ཀྱིས་མཛད་པའི་
ཕན་ཡོན་ཁག་ནས་ཁ་གསལ་བ་ནམས་བདམས་བསྐྱེགས་ཐོག་

ཕན་ཡོན་མ་བརྟེན་པ་འགའ་ཤས་སྒྲིལ་བའི་སྒྲ་སྟུན་པ་
བསྟན་འཛིན་ཆོས་གྲགས་མཆོག་ལ་བཀའ་བློ་ཁྱུས་ཏེ་གཏན་
འབབས་ཁྱུས་པ་དང་། སྟུན་ནད་ཀྱི་ཉིས་སྟུན་མི་འབྱུང་སྟུང་
སྟུན་བཟེ་ཡོད་མེད་དང་། གཤམ་ཏེ་ཡོད་རུང་སྟུན་བཟེ་ཆེ་
རུང་ཇི་ཅམ་ཡོད་མེད་བཅས་ཀྱང་བཀོད་ཡོད་པ་དང་།
གཞན་ཡང་སྟུན་མིང་གང་དགོས་གཟིགས་བདེའི་ཆེད་དཔེ་
དེབ་ཀྱི་འགོར་སྟུན་མིང་ནམས་ཀྱི་དཀར་ཆག་ཀ་སྟེ་ལྟར་
བསྒྲིགས་ཡོད་པ་དང་། ཡང་དཔེ་དེབ་ཀྱི་མཐུག་ཏུ་ནད་
གཞི་སོ་སོར་མཁོ་བའི་སྟུན་ནམས་སྟེ་ཆན་དབྱེ་སྟེ་བསྒྲིགས་
ཡོད་པར་གཟིགས་ཞིབ་དགོས་པ་མ་ཟད། མང་ཆོགས་ནས་
གོ་དོན་དྲིགས་སྟེ་བ་གཙོར་བབྱུང་ལས་ཇོད་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་སྟུན་
འཛེབས་ལ་མ་སྟོས་པར་སྟོགས་བསྒྲིགས་ཁྱུས་ཡོད་ན།
དོན་གཉེར་ཅན་ནམས་ལ་ཇི་ལྟར་དམིགས་དོན་བཞིན་ཕན་
ཐོགས་ཡོང་བའི་རེ་སྟོན་ཁྱེ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་སྟོབ་སྟེ་གཞོན་
པ་སྟུན་པ་བསྟན་པ་ཆོས་འཁེལ་ལགས་དང་སྟུན་དགེ་རི་ཞིང་
བསྟན་འཛིན་གྲགས་པ་ལགས་ནམ་གཉིས་ལ་ཇི་ལྟར་གོང་རིམ་

ནས་འབོད་བསྐྱལ་གནང་དོན་ལྟར་སྐྱེང་ལ་འཛེམས་མེད་གྱིས་
ཉུང་བ་ཞིབ་ནན་མཛད་པར་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་ཐུགས་ཐེ་ཆེ་ཉུ་
རྒྱ་དང་། རང་རེ་དཔར་བསྐྱུན་སྡེ་ཆན་ནས་ཀྱང་འབད་
ཚོལ་ཆེན་པོས་དཔེ་དེབ་གྱི་བཟོ་བཀོད་དང་ཀམ་ཕུ་གར་དཔར་
གཞི་འདོན་གནང་མཛད་པར་ཐུགས་ཐེ་ཆེ་ཉུ་རྒྱ་བཅས།
འཕགས་ཡུལ་ན་རམ་ས་ལ་བོད་གཞུང་སྤྱན་ཅིས་ཁང་གི་སློབ་
ཐེངས་ལྔ་པའི་སྤྱན་པ་བཀའ་བཅུ་པ་སྤྱན་པ་ཆེ་རིང་གིས་ ཕྱི་
ལོ་ ༡༩༩༧ ལྷ་ ༥ ཆོས་ ༡༠ ཉིན་ཐོགས་པར་བཀྲིས་
པའི་དགེ་བས་འབྲོ་པན་རྒྱ་ཆེར་འབྱུང་བྱུར་ཅིག །

དཀར་ཆག

ཨང་།	སྐད་གྱི་མིང་།	ཤོག་གྲངས།
༡	ཀ་ཤེ། ཀོ་བྱི་བཅུ་གསུམ།	༡
༢	སྐ་རུ་ཉིར་ལ།	༡
༣	སྐར་ཤུན་བརྒྱད་པ།	༢
༤	ལྷ་བདུད་བཙོ་བརྒྱད།	༢
ཁ་ཤེ།	འབྲུག་ས་མོའི་ཀུན་མེད།	༢
༥	ཁག་གཙོད་གྲུར་གུམ་བརྒྱད་པ།	༤
༦	མཁྲིས་ཕྱེ་བདུན་པ།	༤
༧	ཁག་རྒྱུད་རི་མོ་རུ་འབེབས།	༥
༨	ཁྲུང་ལ།	༥
༡༠	ཁྲུང་ལྷ་ནི་ལ།	༥
༡༡	ག་ཤེ། ལྷ་བཙོད་རིལ་དཀར།	༦
༡༢	གུ་ཡུ་བདེ་དབག	༧
༡༣	གར་ནག་བརྒྱུ་པ།	༧
༡༤	ག་ལོ་སྐད་དམར།	༨

༡༣		གླི་མོ་དགུ་པ།	༩
༡༩		གུར་ཁུང་ཕྱག་དོར།	༡༠
༡༧		འགག་མེལ་བརྒྱད་པ།	༡༡
༡༨		མོ་ཚད་ཀུན་མེལ།	༡༡
༡༩		གུར་གུམ་བཅུ་གསུམ།	༡༢
༢༠		ལྷན་འབྲུམ་བདུན་པ།	༡༢
༢༡		གུ་ཡུ་ཉེར་བརྒྱད།	༡༣
༢༢		གླི་ཉིག	༡ ལ
༢༣		དགའ་བ་བཅུ་དྲུག	༡ ལ
༢༤		རྒྱ་རུ་བཅུ་བཞི།	༡༣
༢༥		གླི་དགུ་ཁུང་ནག	༡༣
༢༦	ང་ལྟེ།	དདུལ་ཅུ་རིན་ཆེན་བཙོ་བརྒྱད།	༡༩
༢༧		དདུལ་ཅུ་བཙོ་བརྒྱད།	༡༧
༢༨	ཅ་ལྟེ།	ཅུ་གང་བདེ་བྱེད།	༡༧
༢༩		ཙང་ཞི་དྲུག་པ།	༡༨
༣༠		ཙང་ཞི་ཉེར་གཅིག	༡༩
༣༡		གཅིན་སྟི་ཨ་རུ་བཙོ་བརྒྱད།	༡༩
༣༢		གཅིན་སྟི་སྟུ་རུ་དྲུག་པ།	༢༠

23		ཅུ་གང་ཉིར་ལྲ།	20
24	ཆ་ལྷ།	འཆི་མེད་སྤྱིན་སེལ།	27
25		འཆི་མེད་ཨར་བརྒྱད།	22
26	ཉ་ལྷ།	གཉེན་པོ་བཙོ་བརྒྱད།	22
27	ད་ལྷ།	དིག་ད་བརྒྱད་པ།	22
28		དིག་ད་ཉིར་ལྲ།	20
29		ལྷར་བྱ་བཅུ་དགྲ།	20
30		ད་བཟེ་དམར་པོ།	25
31	ཐ་ལྷ།	ཐང་ཆེན་ཉིར་ལྲ།	25
32	ད་ལྷ།	དུ་ལི་བཅུ་དྲུག	27
33		དུ་ལི་བཙོ་བརྒྱད།	27
34		དུ་དིག་ཉིར་ལྲ།	24
35		དོ་ལྷ་རབ་འཛོམས།	20
36		བདུད་ཅི་འཆི་གསོས།	20
37		བདེ་སྤྱུག	20
38		བདེ་སྦྱོམས།	27
39		དུགས་སྤྲན་བཙོ་ལྲ།	22
40	ན་ལྷ།	ནོར་བྱ་བདུན་ཐང་།	22

༡༡	པ་ལྷེ།	ཕྱོམ་དཀར་བཅུ་པ།	༢༢
༡༢		ཕྱར་རྒྱན་བཅོ་ལྔ།	༢༧
༡༣		ཕྱར་ཅི་བཅུ་གཉིས།	༢༧
༡༧		ཕྱིན་བྲལ་རྒྱ་ཟེར།	༢༣
༡༣		པད་རག་མདོག་ལྔ་ན།	༢༣
༡༩		ཕྱོམ་རྒྱར་བཅོ་ལྔ་	༢༩
༡༧	པ་ལྷེ།	འཕུལ་ཐང་།	༢༧
༡༤		པག་བྲ།	༢༧
༡༩		པན་པ་ཀུན་ལྔ་ན།	༢༤
༤༠	པ་ལྷེ།	པག་རྒྱར་།	༢༩
༤༡		པག་རྒྱན་དབྱ་པ།	༢༩
༤༢		འབའ་སམ་ལྷ་ལྱང་།	༣༠
༤༢		འཕྲོང་ཅི་ཨར་བརྒྱད།	༣༠
༤༣		འབོལ་སྒྲན་བདུན་པ།	༣༡
༤༣		བྱི་དང་བདུན་པ།	༣༡
༤༩		ཤེ་ག་བཅུ་གསུམ།	༣༢
༤༧		དབྱངས་ཅན་རིལ་བྲ།	༣༢
༤༤		པི་མ་ལ།	༣༢

50		འབྱར་ཆེན།	༥༥
50		བྱ་ཁྱད་བདུད་ཅི་གསུམ་སྟོར།	༥༢
57		སྟོན་པོ་གསུམ་སྟོར།	༥6
52		དབང་པོ་ཀུན་གསལ།	༥6
52	མ་སྒྲེ།	མན་ངག་བསིལ་སྟོར།	༥7
50		མན་ངག་གྲུར་གྱི་བཅུ་གསུམ།	༥7
54		མུ་དྲིག་ཉིར་ལ།	༥8
56		མ་རྒྱ་བཞི་ཐང་།	༥8
57	ཅ་སྒྲེ།	ཅན་དན་བཙོ་བརྒྱད།	༥0
58		ཅན་དན་བརྒྱད་པ།	༢0
50		གཙོ་བོ་བརྒྱད་པ།	༢0
60		གཙོ་བོ་ཉིར་ལ།	༢7
67		ཙ་བྱུག	༢2
62	ཞ་སྒྲེ།	ཞི་རུ།	༢2
62		ཞི་བྱེད་དུག་པ།	༢2
60		ཞི་ལྷུ་མ།	༢0
64		ཞི་གསེར།	༢0
66		ཞི་བྱེད་བཅུ་གཅིག	༢2

༤༧	ཟ་ལྷོ།	གཟེ་མ་གསུམ་ཐང་།	༡༡
༤༨		ཆེ་ཤིང་སོ་བདུན།	༡༩
༤༩		ཆེ་བདུད།	༡༧
༥༠		ཟབ་ལག་བརྒྱད་པ།	༡༧
༥༡	འ་ལྷོ།	འོ་ལ་སེ་ཉེར་ལ།	༡༤
༥༢	ཡ་ལྷོ།	ཡུང་བ་བཞི་ཐང་།	༡༩
༥༣		གཡུ་རིལ་བཅུ་གསུམ།	༤༠
༥༤		གཡུ་ཁྱུང་དཀར་བཞུན།	༤༡
༥༥		གཡུ་དཀར།	༤༡
༥༦	ར་ལྷོ།	རིལ་པད།	༤༢
༥༧		རུ་ན་རུག་པ།	༤༢
༥༨		རིན་ཆེན་དགུ་ལྗོངས།	༤༢
༥༩		རིན་ཆེན་བྱང་ཆོས་སོ་བདུན།	༤༧
༦༠༠		རིན་ཆེན་གང་ལྗོངས་རིལ་ནག་ཆེ་མོ།	༤༡
༦༠༡		རིན་ཆེན་རྒྱ་བསམ་འཕེལ།	༤༤
༦༠༢		རིན་ཆེན་མང་ལྗོངས་ཆེ་མོ།	༤༩
༦༠༣		རིན་ཆེན་བཙོ་བྱ་ཆེ་ཤིང།	༧༡
༦༠༤		རིན་ཆེན་གཡུ་ཉིང་ཉེར་ལ།	༧༢

༡༠༣	རིན་ཆེན་བྱུར་དམར་ཉིར་ལྷ།	ཕ༣
༡༠༤	རིན་ཆེན་ལྷགས་རིལ་ཆེ་མོ།	ཕ༤
༡༠༥	རིན་ཆེན་ཆ་སྟོར།	ཕ༤
༡༠༤	ལ་ལྷ། ལི་ལི་དྲུག་པ།	ཕ༤
༡༠༩	ལི་ལྷན་བཅུ་གཅིག	ཕ༩
༡༡༠	ལྷག་ཁྲད་རིལ་བྱ།	༤༠
༡༡༡	ལ་ལྷ། ལིང་ཀུན་ཉིར་ལྷ།	༤༠
༡༡༢	ས་ལྷ། སེ་འབྲུ་དྲུང་ས་གནས།	༤༡
༡༡༣	སེ་འབྲུ་ཀུན་བདེ།	༤༢
༡༡༤	སེ་འབྲུ་ལྷ་པ།	༤༢
༡༡༥	སེ་འབྲུ་ཉི་དགྱིལ།	༤༢
༡༡༤	སར་བྱུང་།	༤༢
༡༡༥	སེང་ལྷེང་ཉིར་ལྷ།	༤༢
༡༡༤	སྤྲུག་སྤེལ་བཅུ་པ།	༤༣
༡༡༩	བསམ་བྱུང་།	༤༤
༡༢༠	བསེ་རུ་ཉིར་ལྷ།	༤༥
༡༢༡	སྤེ་ཏེས་ལྷ་ཐང་།	༤༥
༡༢༢	གསེར་མདོག་ལྷ་པ།	༤༤

༡༢༩	གསེར་མདོག་བཅུ་གཅིག	༤༩
༡༣༠	གསེར་དྲིག	༩༠
༡༣༡	སེང་ལྲེང་ཉིར་གསུམ།	༩༠
༡༣༢	སེ་འབྲུ་ཉི་དགའ།	༩༡
༡༣༣	སེམས་བདེ།	༩༢
༡༣༤	བསམ་ནོར།	༩༢
༡༣༥	སྟོག་འཛིན་བཅུ་གཅིག	༩༣
༡༣༦	གསལ་བྱེད་ཨ་ལྷ་བཙུ་ལྷ།	༩༤
༡༣༧	སྟོ་ལོ་བཞི་ཐང་།	༩༤
༡༣༨	བསེལ་བཅུད་བཙུ་ལྷ།	༩༥
༡༣༩	སེ་འབྲུ་པད་འདབ།	༩༥
༡༤༠	སྟུག་སྟེལ་བཅུ་དགུ།	༩༦
༡༤༡	ཨ་ལྷ། ཨ་གར་སོ་ལྷ།	༩༧
༡༤༢	ཨ་གར་བཙུ་ལྷ།	༩༨
༡༤༣	ཨ་གར་བརྒྱད་པ།	༩༩
༡༤༤	ཨ་གར་ཉི་ཤུ།	༩༩
༡༤༥	ཨ་གར་བཅུ་བདུན།	༡༠༠
༡༤༦	ཨ་གར་སོ་གཅིག ༼རྒྱུང་བདུག༽	༡༠༠

༡༧༡	ཨ་རུ་བདུན་པ།	༡༠༡
༡༧༢	ཨ་རུ་བརྩ་པ།	༡༠༢
༡༧༣	ཨ་རུ་བཙུ་བརྩ་པ།	༡༠༣

མཚོད་བཟོད།

ལེགས་བཤད་ནོར་གྱིས་གཏམས་པའི་གསོ་རིག་གཞུང་།
ལེགས་པར་བསྟན་པའི་སྔོན་བྱོན་མཁས་དབང་ཞབས།
ཀུན་གྱི་གཙུག་རྒྱན་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན།
ཤིང་རྟའི་སྒོལ་འབྲེད་བྱང་བུར་ལ་སོགས་མཚོད།

གཞུང་ལུགས་མན་ངག་སྤེལ་ལ་མི་ཞུས་པའི།
བཀའ་ངོན་རྒྱ་མིད་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་ཞབས།
སྤྱ་ཚོ་བཏན་ཅིང་མཇེད་འཕྲིན་རྒྱས་པ་དང་།
ཚོ་རབས་ཀུན་ཏུ་འབྲལ་མེད་ཇིས་སུ་བྱངས།

རྒྱ་མིད་མཁས་པའི་ཚོགས་ཀྱིས་ལེགས་བསྟན་པའི།
གསོ་རིག་བསྟན་པའི་གཞུང་ལུགས་རབ་རྒྱས་ཤིང་།
གཞུང་འདིར་ཐོས་བསམ་སྒོམ་པའི་འཚོ་བྱེད་ཚོགས།
ས་སྤྱང་གང་ཞིང་འགྲོ་བའི་དོན་ལ་བརྩོན་པར་ཤོག །

ཀ་སྒྲེ།

༡༽ ཀོ་བྱི་བཅུ་གསུམ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཡོན། ཁྲག་རླུང་སྟོད་འཛངས་ཤུགས་ཆེན་པོས་གཞོན་
མི་བྱབ་པའི་དབུགས་འཛངས་པ། རྒྱབ་མདུན་སྒྲགས་ནས་
ན་བ། ཀྱང་འབས་བྱེན་དུ་ལོག་པས་སྟོད་གཟེར་བ། ཁ་
སྒྲམ་གྱི་འཛེར་ནག་ཁྲག་འཛགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

༢༽ རྒྱ་རུ་ཉིར་ལ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཡོན། ངན་ཁྲག་རྒྱས་པ། སྟོད་གཟེར་བ། ཁྲག་

འབྲུགས་པ། མིག་མི་གསལ་བ། མཆིན་ངི་གཟེར་བ།
 བྲང་ཆ་བ། རྩ་སྐྱར་སྐྱགས་པ། རྩ་བཤལ་སྐྱགས་པ།
 འབྲུ་རུལ་དུད་ཁུ་ལྷ་བུ་སྐྱགས་པ། སོ་མཆིན་ན་བ། འབྲུ་
 མཁྲིས་སོ་བར་ལྷུང་བ། སྐྱག་པོ་བྱེར་བ། སྐྱག་པོ་རྒྱས་
 པ། སྐྱག་པོ་འབྱིངས་པ། སྐྱག་པོ་འདིལ་བ་སོགས།
 མདོར་ན་འབྲུག་ཤེད་ཐམས་ཅད་གཅོག་པའི་སྤྱི་སྒྲན་ཡིན།

༩༽ སྐྱར་ཤུན་བརྒྱད་པ།

རང་བཞིན། བསིལ་ཆེ། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། མཁལ་མ་ན་བ་དང་། རྩ་ལམ་ནས་ངི་རྩའམ་
 ས་བོན་འབྲུག་དང་བསྡོངས་ཏེ་འཛགས་ཤིང་། གཅིན་པ་
 གཏོང་སྐབས་རྩ་ཁར་ཆ་ཤར་རྒྱབ་པ། མདོར་ན་འབྲུག་མཁྲིས་
 གྱི་ནད་གཞིའི་དབང་གིས་ཁམས་འཛགས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

༧ ལྷ་བདུད་བཙུག་པོ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསེལ། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། མཛེ་ནད་དང་། ལྷགས་ནད། གཉན་སྤྲིན།
ཅུ་མེད། དྲིག་ནད། ཡ་སྤྲིན། ཟ་སྤྲིག་ མོལ་འབྲས་
སོགས་དང་། ལྷ་པར་འབས་དང་གྲུ་བུའི་ནད་ལ་ཕན།

ཁ་སྤྲི

༧ འབྲུགས་སྒོ་ཀུན་སེལ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསེལ། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། ལྷག་འབྲུགས་པ། སྒོ་ལངས་པ། ལྷ་པ་
དམར་སེར་དོན་པ། སྒྲིང་དང་ཕྱི་ལོགས་གཟེར་པ། བྲང་

ཁོག་བསྐྱམས་པ། དབྱགས་གཏོང་མི་བདེ་བ། རྒྱུ་དད་
ཆེ་བ། འབྱགས་ལས་ཀྱིས་སློ་ལངས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

༩། ཁྲག་གཅོད་གུར་གུམ་བརྒྱད་པ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།
ཕན་ཡོན། མངལ་ཁྲག་དང་སྒྲ་ཁྲག་ཤོར་བ། སྒྲག་པོས་
ཁྲག་སྒྲགས་པ། བཤང་བར་ཁྲག་འབྲེས་པ། མཆོན་ཆ་
ཕོག་སྟེ་ཁྲག་ཅ་བཅད་པ་སོགས་ཅ་ཁ་ཤོར་བའི་ཁྲག་ནམས་
གཅོད་པ་དང་། མཆོན་ནད་ལ་ཡང་ཕན།

༡༠། མཁྲིས་ཕྱེ་བདུན་པ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཡོན། བླག་མཁྲིས་རྒྱ་མར་བབས་པས་རྒྱ་མར་གཟེར་
བྱག་ལངས་བ་དང་། བཤང་བ་དམར་སེར་འབྲུ་བར་ཕན།

༥ བླག་རྒྱུང་རི་བོ་རྒྱ་འབབས།

རང་བཞིན། རྒྱུང་བཅིལ། བཟེ་འབྲིང་།
ཕན་ཡོན། བླག་རྒྱུང་འཐབ་པས་སྟོད་འཛངས་ཤིང་གཟེར་
བ་དང་། ཡན་ལག་རིང་འབྲུམས་སྲུ་གྲུར་བ། ལུད་པ་
སྐྱ་སོབ་ལུ་བ། གཉན་གཟེར་རིགས། མྱིང་ཚད་ལྷགས་
བ། མདོར་ན་ཆ་བ་བླག་མཁྲིས་ལས་གྲུར་པའི་སྟོད་སྟོད་
མཁལ་རྟེན་གྱི་ནད་ལ་མཆོག་དུ་ཕན།

༦ བྱུང་ལ།

རང་བཞིན། བསེལ་བྱོད་སྟོམས། བཟེ་ཆེ།
 བན་ཡོན། རོ་བའི་ནང་གིས་དགྲུགས་པ་འབྲ་བའི་སྟོ་བུར་
 ཟུག་གཟེར་ལངས་པའི་ནད་ལོ་སྒྲང་དང་། མགོ་བོ། རྩ་བ།
 ལྷ། རོ་སོགས་གཞོགས་གཡས་གཡོན་བཅས་བྲག་དུ་གཟེར་
 བའི་ཡ་མ་གཉན་སྲིན། གཉན་སྒྲངས། གག་ལྟོག
 བགས་ནད་རྩ་མེར། མཛོ་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

༡༠༽ བྱང་ལྔ་ནི་ལ།

རང་བཞིན། བསེལ་བྱོད་སྟོམས། བཟེ་ཆེ།
 བན་ཡོན། གག་པ་དང་། ལྟོག་པ། གཉན་སྒྲང་།
 རོ་ལོང་རྩ་སྲིན་གྱི་ནད། དྲིག་དང་གུམ་བྲ། གཉན་
 སྒྲངས། མ་ཚད། བྱ་བ། མོར་པ། མེ་ལྷེ་ལའོར་
 ལོ་ལ་སོགས་པགས་ནད་རིགས། ཁོང་སྲིན། རྩ་མེར་

གྲིན་ད། ཡ་ཆམ། མཆིན་ཚད། མཁལ་ཚད། ཙ
དཀར་གཉན་བསྐྱེད་ས་བཅས་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན།

ག་ལྷ།

༡༡༽ བྱ་བ་ཐོབ་རིལ་དཀར།

རང་བཞིན། ཅུང་ཟད་བསིལ། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། དན་ཁྲག་སློ་བར་བྱེར་བས་སློ་མང་བ།
བྱང་ཁོག་ཚ་ཞིང་བསྐྱེད་ས་པ། ཅུ་སྐྱར་ལངས་པ། མཆིན་
ཁྲག་རྒྱས་པ། ཐོ་བ་སྐྱག་ཐོ་སོགས་ལྷན་འདུས་ནད་རིགས་
ཀུན་ལ་ཕན།

༡༣། གུ་ཡུ་བདེ་དཔག་

རང་བཞིན། རྫོད་ཆེ། བཟེ་མེད།

ཕན་ཡོན། གང་བའི་རྒྱན་གྱིས་མཁལ་རྫོད་ཉམས་པ་སེལ་
བ་དང་། རོ་ཅ་འཕེལ་བ། བྱད་མེད་ཀྱི་གང་བ་དཀར་པོ་
འཇགས་གཙོད་ཐུབ་པ་དང་། ལུས་ཀྱི་སྟོབས་མདངས་རྒྱས་
པར་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།

༡༣། གར་ནག་བཅུ་པ།

རང་བཞིན། རྫོད་ཆེ། བཟེ་མེད།

ཕན་ཡོན། ཞི་མེར་ལངས་ནས་དང་ག་འགག་པ།
ཟས་མི་འདུ་བ། བད་མཁྲིས་སྐྱན་དུ་འབྱིལ་བ་སོགས་
གཞན་དབང་ལྡན་པའི་མཁྲིས་ནད་སྦྱི་དང་། ལྷག་པར་

བྲང་མཁྲིས་ནད་ལ་མཆོག་ཏུ་པན།

༡༩༽ ཅག་ལོ་སྤྲོན་དམར།

རང་བཞིན། ཅུང་བསེལ། བཟེ་མེད།
པན་ཡོན། གྲོ་བརྒྱབ་པ། བྲང་ཁོག་གཟེར་ཞིང་
བསྐྱམས་པ། སྐད་འགགས་པ། གྲེ་བ་ཚ་བ། ངན་
ཁྲག་སྟོད་ཏུ་བྱེར་ནས་གཟེར་བ་སོགས་བད་ཁྲག་ནད་ལ་གིན་
ཏུ་པན།

༡༩༽ གྲི་མོ་དགུ་པ།

རང་བཞིན། བསེལ་ཆེ། བཟེ་མེད།
པན་ཡོན། ལུས་བདེབ་འགྲམས་ཀྱིས་མཆོན་ནད་སོག་པ།

མཆིན་བྲག་གྲུས་པ། གཞིགས་གཡས་ཀྱི་རིབ་བྱང་གཟེར་བ།
སྒྲ་བྲག་འཛགས་པ། མཆིན་པར་ཚ་བ་ཞུགས་པས་མིག་
དམར་ཞིང། བད་ཀན་སྒྲུག་པོ་ཚ་རྒྱན་དང་། མཆིན་ཚུ་
བསགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

༡༩། བྱར་བྱང་ལྷག་དོར།

རང་བཞིན། བཅིལ་འབྲིང་། བཟེ་ཅུང་ཡོད།
ཕན་ཡོན། ལ་མས་སྒྲ་བྲག་འགག་པ་དང་སྐྱངས་པ།
ཐོར་བ་སྐྱེས་པ། སོ་ན་བ་དང་། ཆམ་པས་ཉ་སྒྲིད་བརྒྱབ་
པ། སྒྲ་ཚུ་འཛར་མེད་དོན་པ། དྲིག་དང་བྱུམ་བུའི་ནད།
མཁལ་ནད་གསར་སྦྱང་། རྩོགས་ཚད། དེག་དུག
ཙ་དཀར་གཉན་དང་བསྐྱོངས་པ། མཛོ་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

༡༦༽ འགག་སེལ་བརྒྱད་པ།

རང་བཞིན། བསེལ་དྲོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། ཐུར་སེལ་རྒྱུ་གི་རྒྱ་བ་ལོག་ནས་བཤང་བ་
འགགས་པ་དང་། ཐུ་བཅའ་མ་ཐུབ་པ་དང་། བཤའ་མ་
ཐོགས་པ་ལ་སོགས་པ། མདོར་ན་སྤྲད་འགག་ཆ་གང་
གང་རུང་ལས་གྲུར་པ་ཐམས་ཅད་སེལ་རྒྱས་པ་ཡིན།

༡༧༽ སྟོ་ཆད་ཀུན་སེལ།

རང་བཞིན། བཟེ་འབྲིང་བསེལ་ཆེ།
ཕན་ཡོན། ཆམ་རིམས་གཉན་སོགས་སྟོ་བར་བབས་པ་
དང་། གང་ཤུམ་བྱེད་པ། ཕྱི་བ་གཟེར་དྲག་པོ་གཏོང་བ།
སྟོ་མང་བ། དབུགས་བཀག་པ། ཡང་ན་དབུགས་སྒྲ་

ཐུང་བ། ལུད་པ་ཚ་བྱ་ཐོན་པ། དམར་སེར་འགྱུར་ལྡོག་
མང་བ་བཅས་ལ་ཕན།

༡༩༽ བྱར་བྱམ་བཅུ་གསུམ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། མཆིན་གྱིད་དང་སྦྱར་དུག་གི་ནད། མཁལ་
མ་མས་ཤིང་འབྲམས་པའི་ནད། མཁལ་མར་གཉན་ཚད་
ཞུགས་པ། ཇི་ཆུ་ཐོན་དཀའ་བ། མགོ་བོའི་ཞོགས་ཐུད་
ལ་སྲིན་ན་བ་བཅས་ལ་ཕན།

༢༠༽ རྒྱན་འབྲུམ་བདུན་པ།

རང་བཞིན། བསིལ་དྲོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།

ཕན་ཡོན། གྲོ་བརྒྱབ་པ། གྲོད་བརྒྱངས་པ། ལུད་པ་
སྡོན་པོ་ཆོ་ཅན་མང་པ། ཡང་ན་གྲོ་བ་སྐྱེ་བའ་གྱིས་གྲོ་མང་པ།
མིག་ལྷགས་སྐྱངས་པ། དེ་མིན་བད་གྲོ་དང་། དབུགས་
མི་བདེ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

༢༡༽ བུ་ཡུ་ཉིར་བརྒྱད།

རང་བཞིན། རྫོད་ཆེ། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། མཁལ་རྫོད་ཉམས་ནས་ཀྱིད་ལའོར་གང་མོ་
ཆགས་པ། དཔྱི་མིག་གཟེར་བ། ཐོ་མཚན་གྱི་འབྲས་
བྱ་སྐྱངས་པ་དང་། གང་བའི་རྒྱན་གྱིས་ཁམས་དཀར་དམར་
འཛགས་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་གཞིར་ཡིན་ཏུ་ཕན།

३३) ལྷི་ཏིག་

རང་བཞིན། བསིལ་ཆེ། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། མཁྲིས་ཚད་རྒྱས་པ། མགོ་ན་བ། ཞེ་
 མེར་ལངས་པ། ཁ་ཏིག་ཁ་བ། མིག་སྤྱིན་མེར་བ། རྩ་
 མདོག་མེར་བ། མཆིན་ཁྲག་རྒྱས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

३३) དགའ་བ་བཙུངས་

རང་བཞིན། བསིལ་འབྲིང་། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། ཡ་མ་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ་གྱི་ནད། དྲིག་
 དང་གུམ་བུའི་ནད། མཁལ་ནད་གསར་རྫིང་གི་ནད། ཆ་
 བརྗོགས་ཚད་གྱི་ནད། རྩ་མེར་དཀར་ནག་གི་ནད། དེག་
 དུག་གི་ནད། ཅ་དཀར་ནད། བཟུང་ནད། ལུས་གྱི་

སྲིན་བུ་འབྲུགས་ཏེ་ལུས་བྱངས་ཟོས་པས་གཉན་སྲིན་གྱི་ནད་
འབྱུང་བར་ཕན་ནོ།

༢༧ རྩ་བུ་བཅུ་བཞི།

རང་བཞིན། བསིལ་ཆེ། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། མོ་ནད་ཁྲག་ཚབས་ཀྱིས་ཀློང་པ་ན་ཞིང་རྩུ་
ཞབས་གཟེར་བ་དང་། དབྲུགས་སྒྲ་ཐུང་བ། སྤྱོད་ན་བ།
ཁྲག་ཚབས་ནད་ཀྱི་མངལ་སྒྲོན་སེལ་བར་ཕན།

༢༨ རྩ་བུ་ལྔ་པ་ལྔ་བཅུ་ནག

རང་བཞིན། བསིལ། བཟེ་ཐུང་ཟད་ཆེ།
ཕན་ཡོན། མཆིན་ཚད་དང་། མཁྲིས་ཚད། གཉན་

རིམས་པོ་མཆིན་ཡུལ་དུ་བབས་པ། མཁྱིས་པ་ཅུར་རྒྱག་གི་
ནད་སོགས་ལ་ཕན།

ང་སྟེ།

༢༩༽ དདུལ་ཁུ་རིན་ཆེན་བཙོ་བརྒྱད།

རང་བཞིན། ཅུང་ཟད་བསེལ། བཟེ་ཆེ།
ཕན་ཡོན། ཤ་རུས་ལའོལ་བ་ལྟར་ཆ་བྱུག་བརྒྱབ་པ། ཤ་
མདོག་སྒྲུག་པོ་ཆགས་པ། ཀྱང་ལག་ཚིགས་གཞི་སྒྲུངས་པ།
ཁྲག་ངན་ཁུ་མེར་འཇགས་པ། མ་འབྲས་ཤུ་བ་སོགས་
མདོར་ན་མཛོ་ནད་ཀྱི་རིགས་དང་། དྲིག་གྲུམ་ཁུ་མེར་གྱི་
ནད། གཉན་ཆད་བཅས་ལ་ཕན།

༢༡ དདུལ་ཆུ་བཙེ་བརྒྱད།

རང་བཞིན། ཅུང་ཟད་བསེལ། བཟེ་ཆེ།
ཕན་ཡོན། ཤ་རུས་ལའོལ་བ་ལྟར་ཆ་འབྱུག་བརྒྱབ་པ།
ཤ་མདོག་སྒྲིག་པོ་ཆགས་པ། ཀྱང་ལག་ཆོགས་གཞི་སྒྲངས་
པ། བྲག་ངན་ཆུ་མེར་འཇགས་པ། མ་འབྲས་ཤུ་བ།
པགས་ནད་ཟ་འཕྱག་ མཛོ་ནད་རྒྱུ་གྱིས་སྒྲ་དང་སྒྲིན་མ་
བྱི་བ། ལུས་རྒྱུ་འཛོར་བ་ཉམས་པ། དྲིག་བྱམ་ཆུ་མེར་
བྱི་ནད། གཉན་ཆོད་བཅས་ལ་ཕན།

ཅ་སྒྲི།

༢༢ ཅུ་གང་བདེ་བྱེད།

རང་བཞིན། བསེལ་བྱོད་སྟོམས། བཟི་མེད།
 ཕན་ཡོན། ཚད་མཐུག་གིས་སྟོ་བརྒྱབ་པ། དབུགས་
 བསགས་པ། ཀང་བོལ་དང་མིག་པགས་སྐྱངས་པ།
 དང་ག་ཞན་པ། ལུས་སྟོབས་ཤོར་བ། བྲག་ཞན་པ།
 རྩ་བཞིའི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

༡༩༽ ཅང་ཞི་བྱུག་པ།

རང་བཞིན། བསེལ་བྱོད་སྟོམས། བཟི་མེད།
 ཕན་ཡོན། མ་ཞུ་བས་མཆིན་པར་བྲག་ངན་རྒྱས་ནས་ཕོ་བ་
 དང་མཆིན་པ་ན་བ། འགག་ངོ་བརྒྱབ་པ། དང་ག་མེད་པ།
 བྱང་ཚ་བ། རྩ་སྐྱར་སྐྱགས་པ་སོགས་ཕོ་བ་སྐྱག་པོའི་ཐོག་
 མའི་ནད་གཞིར་ཕན།

༣༠། ཅང་ཞི་ཉེར་གཅིག

རང་བཞིན། ཅུང་བསེལ། བཟེམ་ད།
ཕན་ཡོན། བད་ཀན་སྐྱག་པའི་རྒྱན་གྱིས་ཕོ་བར་མ་བཟོས་
པ། བྲང་ཁོག་ཆ་བ། ཅུ་སྐྱར་སྐྱགས་པའམ་མཁྱིས་བྲ།
དུད་བྲ་སྐྱགས་པ། ཕོ་བ་དང་མཆིན་པའི་ཉེ་ལཁོར་ལ་ན་བ།
སྟོད་དང་བྲང་གཉིས་སྐྱགས་ནས་ན་བ་སོགས་ལ་པན།

༣༡། གཅིན་སྟི་ཨ་རུ་བཙོ་བརྒྱད།

རང་བཞིན། བསེལ། བཟེམ་ད།
ཕན་ཡོན། མཁལ་བྲང་གིས་གཅིན་པ་དབང་མེད་དུ་ཤོར་
བ། མཆིན་བྲག་འོར་དུ་ལྷུང་བ། གཅིན་ཁ་སྟི་བ། བྲ་
བ་འཇགས་པ། མཁལ་འབྲམས་དང་མཁལ་གཙོང་ནད་

སོགས་ལ་པན།

༣༢། གཅིན་སྟི་སྒྲུ་ཅུ་དྲུག་པ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།

པན་ཡོན། མཁལ་ཤིང་ན་ཞིང་ལུས་སྒྲིབ་ཀྱི་འོད་ཚད་རྒྱང་
བ་དང་། མལ་གཅིན་ཤོར་བ། གཅིན་པ་ཡང་ཡང་
བབས་པ། ཟས་མི་འཇུ་བ། ཉིན་གཉིད་མང་བ། གཅིན་
པ་རྩོགས་ཅན་བྱུང་བ། ཡུན་རིང་སོང་ཚམས་སྐྱོར་སྐྱོན་པ་
བཅས། མདོར་ན། གཅིན་སྟི་ཟ་བྱའི་ནད་རིགས་མཐའ་
དག་སེལ་རྒྱས་པ་ཡིན།

༣༣། ཅུ་གང་ཉིར་ལྷ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསེལ། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། སློན་དྲ་གྲོ་བ་གཟེར་ཞིང་། ལུང་པའི་ནང་
 དུ་བྲག་དོན་པ། སློ་བརྒྱལ་ལངས་པ། དབྱགས་ཉལ་བ།
 ཆམ་སྡིང་རུས་ལ་ཞིན་པ། སྟོད་ལ་ཚ་བ་རྒྱས་པ། སློ་ཚད་
 དང་སློ་གཙོང་སོགས་ལ་ཕན།

ཆ་སྒྲི།

༢༧ འཆི་མེད་སྲིན་སེལ།

རང་བཞིན། སྟོམས་ལ་བཟེ་འབྲིང་།
 ཕན་ཡོན། བོ་ལོང་རྒྱ་མའི་སྲིན་དང་། གཞང་སྲིན་
 སོགས་སྲིན་རིགས་གསོད་པ་དང་། ལ་མ། མིག་ནད།
 སོ་ནད། ལ་མས་མགོ་བོ་གཟེར་བ། ཕགས་སྲིན་གྲིས་

ཟ་འབྲུག་ལངས་པ་དང་། བྱད་པར་གཟེར་བྱག་ལངས་
པའི་གཉན་སྲིན་གླང་ཐབས་བཅས་ལ་པན།

༣༥། འཆི་མེད་ཨར་བརྒྱད།

རང་བཞིན། ཅུང་བསེལ། བཟི་མེད།
པན་ཡོན། སྙིང་ཁམས་མི་བདེ་བ། སྙིང་གཡུགས་ཆེ་བ།
སྙིང་གཟེར་བརྒྱབ་པ། རྟོན་མེད་ཁོང་ཁྲོ་ལངས་པ། སྙྱེད་
རྒྱངས་པ། ཟྱེ་སྐམས་པ། ཁྲག་རྒྱུང་གི་ནད་དང་། སྙིང་
ཚད་གྱི་ནད་སོགས་ལ་པན།

ཉ་སྟེ།

༣༦། གཉན་པོ་བཅོ་བརྒྱད།

རང་བཞིན། ཅུང་བསེལ། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། མཁལ་ཚད་བྱེར་བ་དང་འབྲམས་པ། གཅིན་
 པ་བབས་དཀའ་བ། སྦྱར་དུག་ལ་སོགས་པའི་དུག་རིགས།
 མཆིན་ཚད་རྒྱས་པ། མོན་དུ་བྲག་ཚབས། ཅ་དཀར་གྱི་
 རྟ་བཅས་ལ་ཕན།

ད་ཤེ།

༡༧༽ ཏིག་ད་བརྒྱད་པ།

རང་བཞིན། བསེལ་ཆེ། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། མཁྲིས་ཚད་ཀྱིས་མགོ་ན་བ། གཅིན་པ་དང་
 ཤ་མདོག་མེར་བ། ཤ་འོད་དང་སྒྲོམ་དད་ཆེ། ཞེན་པ་ལོག
 ཁ་ཏིག་ཁ། ཉིན་མོར་གཉིད་འཐེབས། ལྷ་དང་མིག་སྤྱོན་

མེར་པོ་ཆགས་པ་བཅས་ལ་པན།

༡༥༽ ཏིག་ཏ་ཉིར་ལ།

རང་བཞིན། བསེལ་དྲོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
པན་ཡོན། མགོ་ན་བ། ཁ་ཏིག་ཁ་བ། ལུས་བྱིངས་
ཤིང་ཉོབ་པ། ཞེ་ལོག་པ། ཟས་མི་འདྲ་བ་སོགས་མཁྲིས་
ནད་ཚ་གང་སྤྱིར་པན།

༡༦༽ ལྷར་བྱ་བཅུ་དག།

རང་བཞིན། བསེལ་དྲོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
པན་ཡོན། མོ་ནད་བྲག་ཚབས་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱ་སྤྲོད་ན་བ།
རྒྱེད་པ་འཁོར་ནས་ན་བ། ར་ལ་ཚ་འབྲུག་བརྒྱབ་པ། རུས་

ཚོགས་ན་པ། ཟླ་མཚན་མ་བབས་པ། བྲག་སྐྱོན་འདིལ་བ་
སོགས་དང་། གཞན་ཡང་མངལ་སྤྱོད་དང་ཁ་ཟས་མི་འཇུ་
བ། སོ་བ་སྤོས་བརྒྱངས་བྱེད་པ། ཁ་ཟས་དང་ག་མི་བདེ་
བ། སྤྱིག་པ་འབྱུང་བ་བཅས་ལ་ཕན།

༧༥ ཏྲ་བཟེ་དམར་པོ།

རང་བཞིན། བསིལ་ཆེ། བཟེ་ཆེ།
ཕན་ཡོན། ལྷན་ཚད་དང་། ཆམ་རིམས། སིབ་བི་
སོགས་ཀྱིས་ཚ་བ་བྱས་པ། མགོ་གཟེར་བརྒྱབ་པ། ལུད་
པར་བྲག་དོན་པ། མིག་སེར་བ་སོགས་དང་། གཞན་
ཡང་གཞག་པ་དང་སྤྱོད་པ། གཞན་སྐྱངས་སོགས་ལ་ཕན།

༧༧ ཐང་ཆེན་ཉིར་ལྷ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསེལ། བཟི་མེད།
 བན་ཡོན། ཐོ་བ་སྐྱུག་པོས་བྲག་སྐྱུགས་པ། ཟས་དུག་
 ཐོགས་པ། སྒྲ་བྲག་དང་མངལ་བྲག་ཤོར་བ། ཆས་པ་
 ནད་ལོག་ཐེབས་པ། མཁྲིས་ཚད་བཅས་ལ་ཕན་པ་དང་།
 བྲག་གསོ་ཞིང་འདུ་བ་སྟོམས་པ། དང་ག་འབྱེད་པ།
 སདོར་ན་དུག་དང་སྐྱུག་པོ་ཚད་ཉིང་བྱེར་བ་སྤྱད་པ་ཡིན།

ད་ལྟེ།

༧༩༽ དུ་ལིས་བཙུ་བྱག་

རང་བཞིན། བསིལ་རྟོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། སྐྱ་བཙ་ཀྱིས་གདོང་དང་མིག་པགས་སྐྱངས་པ།
ཀླང་བོལ་དང་ངར་གདོང་སྐྱངས་པ། སྟོ་མང་བ།
དབྱགས་བསགས་པ། མ་ཉུ་བས་པོ་བ་སྟོས་པ། བད་
སྐྱང་མགོ་འཁོར། སྤང་ཐབས། ས་རྒྱ་མི་འཕྲོད་པའི་
ནད་བཅས་ལ་ཕན།

༧༩༽ དུ་ལིས་བཙེ་བརྒྱད།

རང་བཞིན། བསིལ་རྟོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།

ཕན་ཡོན། ཅ་ནད་ཀྱིས་ཅ་རྒྱས་རིངས་པ་དང་།
 འབྲམས་པ། བརྒྱངས་བསྐྱམ་དཀའ་བ། དཔུང་པ་དང་
 སྒྲོག་རུས། ཀྱང་ལག་བཅས་ལ་ན་བྱག་ཆེ་བ། འཛོར་བ་
 རིས་བཞིན་ཉམས་པ། ཅ་མདུད་ལངས་པ། ཀྱང་པ་ཞ་
 རིལ་ཆགས་ཤིང་ཤ་སྐྱམ་པ། ཁ་མིག་ཡོ་བ། དྲན་པ་
 ཉམས་པ། ཅ་དཀར་དང་ཅ་གྲིབ་ཀྱི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

༧༧ དྲ་ཏིག་ཉིར་ལ།

རང་བཞིན། བསེལ་ཆེ། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། དམར་བཤལ་དང་། རྒྱ་རིམས། རྒྱ་གྲི།
 སྒྲིག་པོ་ཐུར་དུ་བབས་པ། རྒྱ་མར་གཉན་ཆད་ལྷགས་པ།
 ཁྲག་བཤལ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟེ་མེད།
 བན་ཡོན། ཡ་ཁྲག་གིས་མགོ་ན་བ་དང་། མིག་སྒྲིན་
 དམར་པོ་ཆགས་པ། མིག་ལ་ཚ་ཤར་བརྒྱབ་པ། མིག་
 རྩ་འདོན་པ། ཡིང་དོག་དང་ཤ་འཛེར་སྒྲིས་པ། མོ་ན་བ།
 གཞན་ཡང་ཡ་སྒྲིན་གྱིས་སྒྲ་ཁྲག་ལ་གཉན་ཁ་རྒྱས་པ། སྒྲ་
 རྩ་དམར་མེར་འཛགས་པ། ཡང་ན་ནབས་ལྷུད་ནག་འདྲ་
 བ་དོན་པ། སྒྲ་འགག་པ། མིག་རུས་དང་ཁྲ་ཚོས་གྱི་
 རུས་པར་བྱག་གཟེར་བརྒྱབ་པ། ཞམ་ཅོག་ལ་ནག་བརྒྱབ་
 པ། ཁྲག་རྒྱུང་གི་ནད་གཞི་བཅས་ལ་པན།

༧༥

བདུད་ཅི་འཆི་གསེས།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟེ་མེད།
 བན་ཡོན། ཚད་མཐུག་སྟོ་བར་བབས་པ། སྟོ་ལངས་
 ཉས་ལུད་པ་སྐྱ་གསེབ་ནག་འདྲ་བ་སྟོ་འཛོལ་མང་དུ་དོན་པ།
 ཇི་མི་ཞིས་པ། ཡང་ལུད་པར་བྲག་དོན་པ། དབུགས་ཉལ་
 བ། ལུས་སྟོད་སྟེ་བ། ཤ་སྐྱམ་པ་སོགས་ལ་ཕན།

༧༦

བདེ་སྐྱུག

རང་བཞིན། བསིལ་དོད་སྟོ་མས། བཟེ་མེད།
 བན་ཡོན། བྲག་མཁྲིས་ཕོ་བར་ལྷུང་བ་དང་། ཕོ་བ་
 སྐྱུག་ཕོས་བྲག་སྐྱུགས་པ་དང་བྲག་སྐྱན་འདྲིལ་བ། མེ་དོད་
 ཉམས་པ། མ་ཞུ་གསར་རྟིང་གི་ནད། ཕོ་ནད་ཆ་གང་

མཐའ་དག་དང་། གཞན་ཡང་མོ་ནད་ཁྲག་ཚབས་ཀྱིས་ཟླ་
མཚན་བཀག་པ་སོགས་ལ་ཕན།

༧༥ བདེ་སྟོམས།

རང་བཞིན། འོད། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། ཐོ་བྱོད་ཉམས་ནས་དང་ག་ཞན་པས་ཟས་མི་
འདུ་བ། ལྷན་སྐྱོན་དང་ཐོ་བར་ལྷགས་ཤིག་ཆགས་པ།
བད་ཀན་སྐྱེ་བོ། ཐོ་མཆིན་མི་བདེ་བ། རྩ་མེར་པགས་ནད།
ཟ་འཕྱག་སོགས་མདོར་ན་བད་ཀན་ལྷན་འདུས་ཀྱི་ནད་རིགས་
མཐའ་དག་ལ་ཕན།

༧༩།

དཔགས་སྒྲན་བཅོ་ལྔ།

རང་བཞིན། རྣ་ལ་རྟོད་འབྱིང་། བཟི་མེད།

ཕན་ཡོན། ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བ་དང་། སྒྲིག་པ་མང་བ།

སྒྲོས་རྒྱངས་ཆེ་བ། བྱང་ཆ་བ། རྩ་སྒྱར་སྒྱགས་པ། བེ་

སྒྲུབས་སྒྱགས་པ། ཁ་ཟས་སྒྱགས་པ། ཁོག་པ་ཡང་ཡང་

བཤལ་བ། སོ་བ་ཏེས་མེར་ན་བ། སོ་ལོག་གི་ནད་དང་།

རྩ་གཟེར་གྱི་ནད། སྒྲང་ཐབས་གྱི་ནད། ལྷགས་དྲིག་གི་

ནད། ལྷག་པར་སོ་གཙོང་གི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

ན་སྒྲི།

༧༠། རོར་བྱ་བདུན་ཐང་།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། ཁྲག་སྤྱང་གི་ནད། ཆམ་རིམས་ཀྱིས་མགོ་
 དང་རུས་ཚོགས་ན་བ། བྱང་ཤུམ་རྒྱག་པ། ལུས་ཁམས་
 ལྷི་བ། སྒོམ་ཚད་ཆེ་བ། མཚན་མོ་ཚ་དྲོད་རྒྱག་པ་
 མོགས་ལ་ཕན།

པ་སྒྲེ།

༡༡༽ སྒྲོས་དཀར་བཅུ་པ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། ཀླང་ལག་གི་རུས་ཚོགས་སྤངས་ནས་དམར་པོ་
 ཆགས་པ་དང་། ན་རྒྱག་གཏོང་བ། ཚ་འབྲུག་བརྒྱབ་པ།
 གཟུགས་པོར་ཤུ་ཐོར་དོན་པ། ཟ་རགས་ལངས་པ། ལུ་

མེར་གྱི་ནད། དེག་ནད། བྱམ་བྱའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

༡༩༽ སྤང་གྱན་བཅོ་ལྔ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།
ཕན་ཡོན། ཆམ་ཚད་གྱི་བར་བབས་པའི་རྒྱན་གྱིས་མིད་པ་
ཚ་ཞིང་སྐྱམ་པ་དང་། ཟ་རགས་ལངས་པ། སློ་བརྒྱབ་པ།
ལུད་པ་ལུ་སོབ་སྡོན་པོ་དོན་པ། སྐད་འགགས་པ། བྲང་
བསྐྱམས་པ། བད་རླུང་གིས་སྡོད་གཟེར་བ། དབུགས་མི་
བདེ་བ། བྱད་པར་བད་ཚད་བཅས་ལ་ཕན།

༡༩༽ སྤང་ཅི་བརྟུ་གཉིས།

རང་བཞིན། བསིལ། བཟི་ཆེ།

ཕན་ཡོན། རིམས་ཚད་དང་ཚ་བ་རྒྱས་པ། བཅུན་
སྐྱངས། ཉུ་མ་སྐྱངས་པ། མོན་བ་མོགས་ལ་ཕན།

༡༠༽ སྤྱིན་བུལ་རྒྱ་ཟེར།

རང་བཞིན། བསིལ། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། དོན་ལུ་སྣོད་དུག་ལ་བྲག་མཁྱིམ་གྱི་ནད་ཉུགས་
པ་དང་། ལྟུགས་ཚད་དང་རིམས་ཚད་གསར་རྟེན་མ་ལུས་
པ་སེལ་བར་བྱེད་པ་ཡིན།

༡༡༽ ཕད་རག་མདོག་ལྡན།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། མཁལ་མ་ན་བ་དང་། རྒྱང་པར་ན་བྱུག་

གཏོང་བ། གཅིན་པ་བབས་དཀའ་བའས་གཅིན་ཡང་ཡང་
བྱོ་བ། གང་བ་འཇགས་པ། འགྲམས་ཁྲག་སྦྲད་དུ་ལྷུང་བ།
མཁལ་འགྲམས་དང་སྒྲིང་པའི་ནད་སོགས་ལ་པན།

༥༩ སྒོས་བྱུང་བཅོ་ལ།

རང་བཞིན། བསེལ། བཟི་ཅུང་ཡོད།
ཕན་ཡོན། ཡན་ལག་གི་ཆོགས་ནམས་ན་ཞིང་སྐྱངས་པ་
དང་། འབྱམ་ཐོར་ཤར་བ། ཆ་འབྱུག་བརྒྱབ་པ། ཤ་
མདོག་འབྱར་བ། ཟ་འབྱུག་ལངས་པ་སོགས་དྲིག་གྲུམ་རྒྱ་
མེར་གྱི་ནད་ལ་པན།

པ་སྒྲེ།

༡༧༽ འཕུལ་ཐང་།

རང་བཞིན། བསེལ་འབྲིང་། བཟེ་མེད།
པན་ཡོན། ཆམ་རིམས་ཀྱིས་གང་ཤུམ་བརྒྱབ་པ། མགོ་
དང་རྐང་ལག་ཚ་ཚོགས་ན་བ། སྒོ་བརྒྱབ་པ། མིད་པ་ཚ་
བ། སྐད་འགགས་པ། སྒོམ་ཚད་ཆེ་བ། རིམས་
ཚད་གཉིན་སོགས་སྒྲིན་པ་དང་སྦྱད་པར་པན་པ་དང་།
གཞན་ཡང་ཆམ་རིམས་སྒྲིན་འགོག་ཐུབ་པ་དང་། བྲག་རྒྱང་
སྒྲིད་འཆངས་ཀྱིས་རྒྱབ་མདུན་གཟེར་བ། ཁ་ལྗེ་སྐམ་པ།
བྲག་འབྲུགས་པ་སོགས་ལ་པན།

༡༨༽ སྐག་གུ

རང་བཞིན། རྟོད་འབྲིང་། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། ཁ་ཟས་མ་ལྷ་བས་སྦྲོས་བརྒྱངས་བྱེད་པ།
 སྐྱགས་པ། བོག་པ་བཤལ་བ་དང་། ཚ་ཤར་ལངས་པ།
 རྩ་སྐྱར་ལངས་པ། སོ་བའི་མེ་རྟོད་ཉམས་པ་བཅས།
 མདོར་ན་བད་ཀན་ལྷན་སྐྱན་དང་། བད་ཀན་སྐྱ་བོ།
 སྐྱག་པོ་གང་ཤས་ཆེ་བའི་ནད་ལ་ཕན།

༡༩༽ ཕན་པ་ཀུན་ལྡན།

རང་བཞིན། བསེལ་ཆེ། བཟེ་ཆེ།
 ཕན་ཡོན། བག་ལྷོག་གི་ནད། ཚད་རིམས་གྱི་ནད།
 ཡ་མ་དང་སོ་སྤྱན་གྱི་ནད། ལྷེ་འབས་གྱི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

བ་སྒྲེ།

༩༠། བྲག་ཁྱུང་།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟི་ཅུང་ཡོད།
ཕན་ཡོན། སྒོད་ཀྱི་ཁྲག་མཁྲིས་དང་། རོ་བ་སྤང་ཐབས་
དང་། བཀྲན་སྲིན་སོགས་རྒྱ་མར་བབས་པ། ཁོག་པ་
བཤལ་བ། རྒྱ་མར་གཟེར་ཡང་ཡང་གཏོང་བ། རྒྱ་མར་
ཚ་བ་ལྷགས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

༩༡། བྲག་ལྷན་དགུ་པ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།
ཕན་ཡོན། ཁྲག་མཁྲིས་རོ་བར་ལྷུང་ནས་ལྷག་གཟེར་

གཏོང་བ་དང་། རྒྱ་ཚད་ཀྱིས་རྒྱ་སྤྲད་ལ་ན་བྱུག་གཏོང་བ།
ཁོག་པ་བཤལ་བ། བྲག་བཤལ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

༤༢༽ འབའ་སམ་ལྷ་ལུང་།

རང་བཞིན། བསིལ་དྲོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། མཁལ་མ་ན་ཞིང་དབྱེ་བྱུག་དཀའ་བ། དཔྱི་
རྒྱུ་བཟེར་བ། དྲོད་ཞན་པ། བཤལ་ཤ་ན་བ། རྒྱ་
པ་སྤྲོད་བ། བཅིན་པ་བབས་དཀའ་བ། ས་བོན་འཛགས་
པ། མཁལ་འབྲམས་དང་མཁལ་གཙོང་སོགས་ལ་ཕན།

༤༣༽ འབྲོང་ཅེ་ཨར་བརྒྱད།

རང་བཞིན། ཅུང་ཟད་བསིལ། བཟེ་མེད།

ཕན་ཡོན། བྱ་རྒྱུ་སྟོད་འཛང་གིས་དབྱགས་སྒྲ་བྱང་
ཞིང་བཅས་པ་དང་། སྟིང་གཡུགས་པ། བཟིད་ངས་
ཆེ་བ། གཉིད་མི་ཁྱུག་པ། སེམས་མི་སྦྱིད་པ། སྟོད་
བརྒྱངས་པ། སྟིང་གཟེར་བརྒྱབ་བཅས་ལ་ཕན།

༤༥ འབོལ་སྒྲན་བདུན་པ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསེལ། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། དབྱགས་བསགས་པ། གཅིན་པ་བབས་
དཀའ་བ། སྒྲོམ་དད་ཆེ་བ། ཀླང་པའི་བོལ་གོང་དང་།
ངར་གདོང་། མིག་པགས་བཅས་སྤངས་པ། ཚ་རྩ་ནས་
གང་རྩར་བསྐྱར་བ། ཚ་རྩའི་ནད་སྟོབས་ཆེ་བ་བཅས་ལ་ཕན།

ཅུ་། གྱི་ཏང་བདུན་པ།

རང་བཞིན། བསེལ་དྲོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། རོ་སྤྱིན་སྤྲང་ཐབས་ཀྱིས་པོ་བར་གྱིས་ཀླགས་པ་
ལྟར་ན་རྩལ་གཏོང་བ་དང་། རྩལ་ནག་དོན་པ། དབྱགས་
བཀག་པ། བཞུང་འབྲུམ་གྱིས་རྒྱབ་ནང་ཐོར་པ་སྐྱེས་ནས་
ན་རྩལ་གཏོང་བ། བཤང་བ་གཏོང་དུས་ཁྲག་དོན་པ།
གཉན་ཁ་རྒྱས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

557 རྩེ་ག་བརྩུ་གསུམ།

རང་བཞིན། བསེལ་འོད་སྟོམས། བཟི་མིད།
ཕན་ཡོན། སྟོད་དྲུག་གི་ནང་ཚན་གླང་པའི་ནད་རིགས་
དང་། བཅིན་པ་ཐོན་སྐབས་ཚུ་ཁ་ཚ་བ། རྩུ་ཞབས་དང་།

མཁལ་མ་འབྲམས་ཤིང་ན་ག། བྱས་མོ་དང་བོལ་གོང་
མོགས་སྐྱངས་པའི་འོར་ལྗང་། བྱད་པར་ཕོ་མཚན་གྱི་
འབྲས་བྱ་སྐྱངས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

༩༦༽ དབྱངས་ཅན་རིལ་བྱ།

རང་བཞིན། བསིལ། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། ཁ་དིག་པ་དང་། ཤེས་པ་སྐྱོངས་ཤིང་འཐིག་
པ། བཟེད་ངས་ཆེ་བ་མོགས་སེལ་རྒྱས་ཤིང་། བྱད་པར་
དུ་རིག་སྟོབས་དང་དྲན་པའི་དབང་ཕོགསལ་བར་བྱེད་རྒྱས་པ་
ཡིན།

༩༧༽ བི་མ་ལ།

རང་བཞིན། བསེལ་ཏྲོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། སྙིང་མི་དགའ་བ་དང་། ཤེས་པ་འཕྲོ་
 ཞིང་སློ་ཚབ་འཚུབ་ཆགས་པ། རོ་སྟོད་ན་ཞིང་རྒྱབ་མདུན་
 གཟེར་བ། དྲན་པ་མི་གསལ་བ། བརྗེད་ངས་ཆེ་བ།
 གནས་གཅིག་ཏུ་སྟོད་མི་ཚུགས་པ། དབུགས་སྒྲ་ཐུང་བ།
 སྙིང་རྒྱང་གིས་སྐབས་རེ་བརྒལ་བར་འགྱུར་བ་བཅས་ལ་ཕན།

༩༩། འགྱུར་ཆེན།

རང་བཞིན། བསེལ་ཏྲོད་སྟོམས། དུག་ཤས་ཆེ།
 ཕན་ཡོན། འབས་ནད་ཀྱིས་རྐང་པ་སྦྲངས་པ། དེག་
 བྱས་ཚུ་མེར་གྱི་ནད། བདབས་ཆག་སོགས་ཀྱི་སྦྲངས་པོའི་
 རིགས་འཛུམས་ཤིང་ན་ཟུག་གཅིག་པ་ཡིན།
 རོ་སྒྲུང་བྱེད་དགོས་པ། སྤྲན་འདི་ཁ་ལ་གཏོང་རྒྱ་མེད་པ་

དང་། འབྲུར་བྱུག་སྐབས་ཕྱི་མ་གླུ་རམ་ ༡༠ ཅམ་ལ་ཚུ་
 རྒྱལ་བྱུགས་ཏི་གར་སྤྲོ་ཞོ་ཅམ་བཟོས་ཆེས་སྐྱངས་པོ་ཡོད་མར་
 བྱུག་ཐོག་རམ་སྤབ་དགྲི་དགོས་པ་དང་། སང་ཉིན་དེར་
 འབྲུར་བྱུགས་པ་ནམས་ཚུ་རྒྱལ་བྱོད་འཇམ་གྱིས་གཙང་མ་
 བཀྱས་ཆེས་སྤར་ཡང་བྱུག་དགོས།

༡༠། བྱ་ཁྱད་བདུད་ཅི་གསུམ་སྦྱར།

རང་བཞིན། བསེལ། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། བདེ་བ་ཆག་གིས་རུས་པ་གས་ཆག་ཤོར་བ་
 རམས་སྦྱར་བ་དང་། རུས་ནད་གསོ་ཞིང་ཚུ་མིར་སྐྱེས་
 པར་བྱེད། ཟུག་གཟེར་ཆེ་བ། གཉན་སྐྱངས་དང་མ་སོགས་
 ལ་ཕན།

༡༡། གློན་པོ་གསུམ་སྤྱོད།

རང་བཞིན། བསིལ། བཟེ་མེད།

ཕན་ཡོན། སྤྱ་གུར་ཆ་བ་བརྒྱབ་པ་དང་། གློ་བརྒྱབ་པ།

སྐྱེས་ཚད་བྱེད་པ། གློ་ཚད་དང་རིམས་ཚད་སོགས་ལ་ཕན།

༡༢། དབང་པོ་ཀུན་གསལ།

རང་བཞིན། བསིལ། བཟེ་མེད།

ཕན་ཡོན། ལ་ཆས་གྲིས་སྒྲ་ཆུ་དོན་པ་དང་སྒྲ་འགག་པ།

སྐད་འཛེར་པ། འབ་སྤྱོད་བརྒྱབ་པ་སོགས་ལ་ཕན་པ་དང་།

གཞན་ཡང་མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་གསལ་བར་བྱེད་པ་

ཡིན།

བ། གྲུང་པའི་ཚད་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

༡༣༽ ལུ་ཏིག་ཉེར་ལྷ།

རང་བཞིན། བསིལ་དྲོད་སྟོམས། བཟི་མེད།

ཕན་ཡོན། མགོ་ན་བ་དང་། མགོ་གཟེར་བ། ལྷག་ཙ་

ན་བ། གཟུགས་པོ་བྱེད་ཀར་ཚོར་བ་མེད་པ། ཀྱང་ལག་

རིངས་པའམ་ལུམས་པ། ཁ་མིག་ཀྲོག་པ། སྐད་ཆ་སྒྲ་

མི་གསལ་བ། དྲན་པ་མི་གསལ་བ། ཙ་དཀར་དང་ཙ་

གྲིབ་སོགས་ལ་ཕན།

༡༤༽ མ་རྩ་བཞི་ཐང་།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཡོན། རིམས་ཚད་མ་སྒྲིན་པ་དང་། བད་ཀན་སྒྲི
སྒྲིག་གི་ནད། སྟོངས་ཚད་ཀྱི་ནད། མཆིན་བྲག་རྒྱས་པ།
མཆིན་པར་ན་བྱག་གཏོང་བ། སྟོད་གཟེར་བརྒྱབ་པ།
མིག་དམར་པོ་ཆགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

ཅ་སྒྲི

༡༡། ཅན་དན་བཅོ་བརྒྱད།

རང་བཞིན། རུང་བསིལ། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། བྲག་ཤེད་གཅོག་པ་དང་། བྲག་ངན་རྒྱས་
པས་ཅིབ་གཟེར་བརྒྱབ་པ། སྟོད་བརྒྱངས་པ། ཁ་ལྗེ་སྐམ་
པ། མིག་སྒྲིན་དང་གཏོང་མདོག་སྒྲིག་པོ་ཆགས་པ། རྒྱད་
འཛེར་བ། མགོ་ན་བ། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། མིག་རབ་

རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ། རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་
 རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་
 རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་
 རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་རྒྱུ་ཆེན་པོ་ལ་

༥༧ ཅན་དན་བརྒྱད་པ་འི་ཅེ

རང་བཞིན། བཅུ་ལ། བཅུ་ལ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ཅེ་ ༩༩
 ཅན་ཡོན། སྒྲི་མང་བ་དང་། ལུང་པའི་ནང་ཁྱག་དང་
 རྒྱ་ཆེན་པོ་ལ། སྒྲི་མང་པོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་
 སྒྲི་ཆེན་པོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་
 ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་
 ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་
 ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་
 ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་ལྷོ་ལ་

རང་བཞིན། བསེལ་ཆེ། བཟེ་མི་དཔོན་ཆེ། རང་རེ་ཆེ།
 ཕན་ཡོན། ཚ་བ་རྒྱས་པ། ཁ་དྲིག་ཁ་བ། སྒྲིམ་དང་
 ཆེ་བ། དབུགས་སྒྲ་ཐུང་བ། སྒྲོ་མང་བ། འཕྲུལ་པ་ཚོ་བྱ་
 འམ་དམར་མེར་དོན་པ། མགོ་ན་བ། ཅིབ་གཟེར་
 བརྒྱབ་པ་སོགས་དང་པོ་སྒྲིག་པའི་སྒྲོ་ཚན་དང་མཆིན་ཚད་ལ་
 མང་མཁན། རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ།

རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ།
 རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ།
 རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ། རང་རེ་ཆེ།

རང་བཞིན། བསེལ། བཟེ་ཐུང་ཡོད།
 ཕན་ཡོན། སྒྲོ་མང་བ་དང་པོ་དབུགས་ཡང་ཡང་ཉལ་བ།
 ལུང་པ་མང་དུ་ལུ་ཞིང་ཁག་ནག་དོན་པ། སྒྲོ་བརྒྱལ་ལངས་
 ཏི་དབུགས་སྒྲ་དཀར་བ། བྱི་ལའི་མགུལ་ལྟར་མྱོ་སྒྲ་
 འདོན་པ། སྒྲོ་ན་བ། སྒྲོ་བར་བྱག་གཟེར་གཏོང་བ།

སྒྲོ་ཚད་དང་སྒྲོ་གཙང་སོགས་ལ་ཕན།

༥༡༽ ཅ་བྱུག

རང་བཞིན། བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཡོན། ཅ་དཀར་ནད་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་ཞ་རེངས་

དང་ལུས་ས་པར་གྱུར་པ་ལ་ཤིན་དུ་ཕན།

དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ། ལྷན་སྤྱན་གཅིག་རེ་མར་རམ་སྦྱུང་

དང་མཉམ་དུ་སྦྱངས་ཏེ་ན་སའི་སྤྱིང་བྱུགས་པ་རྒྱག་དགོས།

ཞ་སྒྲ།

༥༢༽ ཞི་སྒྲ།

རང་བཞིན། བསེལ་བྱོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། རོ་བ་དང་རྒྱ་ལོང་ན་ཞིང་། ཟས་མི་འཇུ་བ།
 སྒྲིག་པ་ རྒྱུག་གའི་ མང་བ། སྒྲོས་བརྒྱངས་ཆེ་
 བ། ཁོག་པ་ཁྲོག་པ། སྐབས་རི་སྐྱགས་པ། རྒྱ་སྒྲིང་
 གུམ་རིལ་བརྒྱབ་ཏེ་ན་བ། བཤང་བ་བབས་དཀའ་བ།
 ལྷག་པར་གྲང་རྒྱང་དང་། སྒྲང་ཐབས་ནད་ལ་ཕན།

༥༢། ཞི་བྱེད་དུག་པ།

རང་བཞིན། བསེལ་བྱོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། རྩོ་ཆས་མ་འཇུ་བ། རོ་བ་སྒྲོས་བརྒྱངས་བྱེད་
 པ། སྒྲང་ཐབས་ཀྱི་ནད། བཤང་བ་འགགས་པ། ལྷ་
 གྲུ་སྒྲིང་དཀའ་བ། ཤ་མ་མ་སྒྲིས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

རང་བཞིན། རྟོད་འབྲིང་། བཟེ་མེད།

ཕན་ཡོན། མཁའ་མའི་ནད་དང་། གཅིན་པ་བབས་དཀའ་

བ། རྩ་ནད་ཀྱི་སྐྱངས་པོ་ཆགས་པ། རྟོད་པར་རྟོད་མི་བྱུག་པ།

རྩ་སྐྱད་སྦྲོས་བརྒྱངས་བྱེད་པ་སོགས་ལ་ཕན།

༥༥

རྩ་ཤེལ་སོ་བདུན།

རང་བཞིན། བསེལ་རྟོད་སྦྲོམས། བཟེ་མེད།

ཕན་ཡོན། སོ་བ་ན་བ་དང་། ཚ་ཤར་བརྒྱབས་པ། དུག་

དང་བད་ཀན་སྦྱག་པོ་ཅི་རིགས་ཀྱིས་བྱུག་སྦྱག་པའམ།

ཡང་ན་བྱུག་བཤལ་བ། གཤམ་ཚད་དང་། ཚད་རྫིང་།

འགྲམས་འབྱུགས། མ་ཞུ་བ། སྤང་ཐབས། སྦྱོར་ནད། རྩ་

སེར། སྦྱོར་ནད། ལྷན་པ་དང་འདུས་པའི་ནད་རྣམས་ཀྱན་

ལ་པན།

༥༩ ཟླ་བཅུད།

རང་བཞིན། ཅུང་བསེལ། བཟེ་མེད།
པན་ཡོན། སོ་བ་དང་མཆིན་པར་ན་བྱག་གཏོང་བ། མིག་
དམར་པོ་ཆགས་པ། སོ་མཆིན་གང་སྐྱམ་བྱེད་པ། ལྟོ་ཆས་འཇུ་
དཀར་བ། འ་སྐྱམ་པ། བགས་མདོག་སེར་ནག་ཆགས་པ།
མིག་མི་གསལ་བ། བཤང་བ་སྐྱམ་པ། ཚད་པ་གསར་སྟོང་
གི་ནད། དུག་ཚད་ཕོག་པ། ཟུངས་བྲག་ཉམས་པ་བཅས་
ལ་པན།

༥༩ ཟླ་ལག་བཅུད་པ།

སྟགས་ལ་བྱགས་ན་ཤིན་ཏུ་ཕན།

ད་ལྟར་ཆབས་སྒྲིལ་གྱིས་མགོ་ལྷུ་འཁོར་བ། ལྷ་བ་འཁོར་བ།

[illegible]

གཟེར་བརྒྱབ་པ། ཡུན་རིང་སོང་བའི་གཅིན་སྟེའི་མ་ཐོར་
ཐོན་པ་སོགས་ལ་ཕན།

༧༩། གཡུ་རིལ་བརྩ་གསུམ།

རང་བཞིན། བསིལ་དྲོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། སྤྱག་པོའི་རྒྱུ་གྱིས་ཕོ་ལོང་ལ་ན་བྱག་ངེས་
མེད་དུ་གཏོང་བ་དང་། ཕོ་མཆིན་མི་བདེ་བ། རྩ་སྦྱར་སྦྱགས་
པ། མ་ཁྱ་བས་ཕོ་བ་དང་རྩ་མ་སྟོས་བརྒྱང་བྱེད་པ།
བཤང་བ་སྐྱམ་ཕོ་བབས་པ། མོ་ནད་རྒྱང་ཚབས་ཕོ་ལོང་རྩ་
མར་བབས་པ། བྱང་རྒྱང་གིས་རྩ་སྦྱར་མཁྱེགས་ཕོ་ཆགས་
པ་སོགས་ལ་ཕན།

༧༧

གཡུ་བྱང་དཀར་བསྐྱེད།

རང་བཞིན། བསེལ་བྱོད་སྒྲིམས། བཟེ་འབྲིང་།
 ཕན་ཡོན། སོ་བ་དང་རྒྱ་མར་ན་བྱག་ཡང་ཡང་གཏོང་བ་
 དང། བྱག་མཁྲིས་སོ་བར་ལྷུང་བ། མོ་ནད་རྒྱང་ཚབས་
 སོ་ལོང་རྒྱ་མར་བབས་པ། སྐྱག་པོའི་བྱང་ཐབས་ཀྱི་ནད་དང།
 གཉན་གཟེར་རྒྱག་པ། སོ་ལོང་རྒྱ་མའི་གནས་སུ་འབྲས་སྐྱན་
 ཆགས་པ་སོགས་ལ་ཕན།

༧༨

གཡུ་དཀར།

རང་བཞིན། བསེལ་བྱོད་སྒྲིམས། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། སྐྱག་པོའི་རྒྱན་གྱིས་སོ་ལོང་ལ་ན་བྱག་ངེས་

[illegible]

ལེ། རྩ་རྩུག་པ།

[illegible]

རང་བཞིན། བསེལ་དྲོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
 བན་ཡོན། བྲང་ཚ་ཞིང་ཅུ་སྐྱར་སྐྱགས་པ་དང། སྒྲིག་པ་
 ཡང་ཡང་འབྱུང་ཞིང་སྐྱགས་པ། བད་བྲག་གི་ནད་རིགས་
 ཐམས་ཅད་དང། བད་ཀན་སྐྱ་བོ། སྐྱག་པོ་ཚ་གང་འཐབ་
 པའི་ནད་བཅས་ལ་པན།

༧༧། རིན་ཆེན་བྱང་ཆོས་སོ་བདུན།

རང་བཞིན། ཅུང་བསེལ། བཟེ་མེད།
 བན་ཡོན། ལུས་ཀྱི་སྟོབས་ཤིན་ཏུ་ཉམས་པ་དང། གྲིབ་
 སྐྱོན་གྲིས་བརྒྱལ་བ་དང་སྐྱགས་པ། སྐྱོ་བ། ཀྱང་ལག་ལ་
 རེངས་སུ་གྱུར་པ། མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་ཉམས་པ།
 རིམས་འབྱུགས་ཅ་ལ་བྱེར་ནས་ནད་རྟིང་ཆགས་པ། བཞན་
 ཡང་དྲིག་དང་གྲུམ་བྱ། མཛེ་ནད། མཁལ་མའི་ཅ་བསྐྱད་

པ། སུར་ཡའི་ནད། ཅ་དཀར་གྱི་ནད་བཅས་ལ་མཆོག་དུ་
པན།

༡༠༠༽ རིན་ཆེན་གང་སྤྱོད་རིལ་ནག་ཆེ་མོ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟེ་མེད།
པན་ཡོན། སོ་བ་ན་བ་དང། མཆིན་ཁྲག་རྒྱས་པ།
སྤྱག་པོ་འཐབ་ནས་སྤང་ཐབས་ན་བ། བྲང་དང་སོ་བར་ཆ་
ཤར་བརྒྱབ་པ། རྒྱ་བཤལ་ལས་ཁྲག་རུལ་དུ་བྱུང་སྤྱགས་པ།
བཤང་བར་ཁྲག་འབྲིས་པ། གཞན་ཡང་སྡིང་ནད་ཀྱིས་སྡིང་
གི་རྒྱ་བ་ཞན་པ། རྒྱ་བསགས་པ། དྲིག་གུམ་རྒྱ་མེར་
དང། མ་རིགས་སོགས་ཀྱི་ནག་ཁྲག་འཛགས་པ། ཟས་
དུག་ཤོར་བ། བཅན་དུག་དང་སྤྱར་དུག་སོགས་དུག་རིགས་
ཁོང་དུ་ཤོར་བ། རྒྱ་གཟེར་བཤལ་རིམས། མཛོ་འབྲས།

55

54

ལ་གོང་གི་བཞེས་ཚུལ་དང་བསྟན་མི་དགོས་པར་སྐབས་
མཚམས་བཞེས་ན་འགྲིག།

༡༠༡། རིན་ཆེན་རྒྱ་བསམ་འཕེལ།

རང་བཞིན། བསེལ་བྱོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། བྱ་ཤེད་མཐོ་བ་དང། བྱ་རྒྱུང་འཐབ་ནས་
བྱ་ཤུགས་འཕར་བ། མགོ་ན་བ། མགོ་གཟེར་བ། ཞེ་
མེར་ལངས་བ། སྐྱགས་ལྡང་བྱེད་བ། གྲིབ་སྟོན་གྲིས་སྟོ་
བྱར་དུ་རིལ་ནས་བྱ་བ་འཐོར་བ། གཟུགས་པོ་བྱེད་ཀར་
ཚོར་བ་མེད་བ། ཀྱང་ལག་བརྒྱུང་བསྐྱམས་མི་བྱབ་བ། ཁ་
མིག་ཡོ་བ། སྐད་ཆ་སྒྲ་མི་གསལ་བ། བཤང་གཅི་དབང་
མེད་དུ་ཤོར་བ། དན་བ་ཉམས་བ། སྟོ་སྐྱགས་ཀྱི་ནད།

གླ་ད་པ་འབྱུངས་པ། གླ་ད་པར་བྲག་གི་འཁོར་རྒྱགས་མི་
 སྟོམས་པ། བཞན་ཡང་བྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་སྟིང་ནད་དང་
 བྲག་རིལ་དཀར་པོའི་ (White blood corpuscles) ནད།
 ཅ་དཀར་ནད་ཀྱིས་རྒྱང་ལག་རིངས་འབྱུངས་དང་། སྟིང་
 རླུང་། སྟོག་རླུང་། བརྒྱལ་བཞེར། དུག་ནད། མཛོ་
 ནད། བྲག་གི་རྒྱ་བ་འགགས་པ་དང་སྟིང་ནད་ཀྱིས་རྒྱ་
 བསགས་པ་སོགས་ལ་ཕན། རིལ་བྱ་བཞེས་རྩལ་གོང་དུ་
 གསལ་བའི་རིན་ཆེན་གྲང་སྦྱར་སྐབས་ལྟར་གཅིག་མཚུངས་སུ་
 བསྟན་དགོས།

༡༠༩༽ རིན་ཆེན་མང་སྦྱར་ཆེན་མོ།

རང་བཞིན། རླུང་བསིལ། བཟི་མེད།
 ཕན་ཡོན། ཤ་དུག་སོགས་དང་། ཁ་ཟས་མ་འཕྲོད་པ་

٧٥

42

སོགས་ན་བྱུག་ཆེ་བ། ཁ་ལྟེ་སྐམ་པ། གཏོང་ལ་སྤྲིན་ཐོར་
 རྒྱན་མི་ཆད་པ་ཐོན་པ། བྲག་ཚད་ཀྱིས་བྱང་བྱུང་བ་ཟེར་ཞིང་
 རྒྱད་འཛེར་བ། འབྲམས་འབྲུགས་ཀྱིས་དབྱུགས་ཤོད་པ་
 དང་དབྱུགས་རིང་གཏོང་དགོས་པ། རྒྱུ་མདུན་སྤྲིང་ཐད་
 ན་བ། ལུད་པ་མི་གཙང་བ་འོང་བ། རྟོགས་ཚད་ཀྱིས་ཁ་
 ཟས་འཇུ་སྟོབས་ཆུང་བ། རྩ་སེར་གྱིས་སྒྲ་དང་བ་སྦྱ་བྱི་བ། སོ་
 དང་སེན་མེའི་བཀྲག་མདངས་ཤོར་ནས་སྒྲ་སྒྲིག་ཆགས་པ།
 ལུས་ལ་བ་འཇུག་ལངས་པ། མ་ངན་ཤུ་ཐོར་དོན་པ།
 མཛོ་ནད་དང་ལྷག་པར་ཁ་ཚ་རུལ་སྤངས་དང་བཅོས་སྟེག
 རྩར་དང་བྱང་ལུས། ཆང་རག་ལ་སོགས་པའི་ཁ་ཟས་
 བཟའ་བདུང་ཐལ་ཆེ་བས་ལུས་ཀྱི་ཙ་སྦྱག་འགགས་པ་དང་།
 ངན་བྲག་བསྐྱེད་པས་ལུས་ཀྱི་ཤ་སྐྱེམ་ཞིང་དང་ག་འགགས་པ།
 ལུས་སྟོབས་ཞན་པ། བཞིན་རས་ནག་པ། མིག་ཆབ་མི་
 གསལ་བ། འབྲུགས་རྒྱན་ཅུང་ཟད་ཀྱིས་ཀྱང་ལུས་སྟོད་ཀྱི་

གྲུབ་མདུན་ཅིབ་གཟེར་དང་བྲང་ཚ་བ། རྒྱ་གཞིའི་ཉེན་ཁས་
 སྦྱིད་བྲུག་དང་རྒྱང་པ་སྦྱངས་པ། ཁོང་པར་སྦྱན་ཆགས་པ།
 གཞན་ཡང་བསམ་སྦྱོར་ངན་པས་སྦྱར་བའི་དུག་དང་། ཁ་
 ཟས་མི་འཕྲོད་པའི་གྲུར་དུག། གཡའ་དུག་སོགས་དུག་
 རིགས་བཅས་ལ་ཤིན་ཏུ་ཕན།
 རིལ་བྱ་བཞེས་ཚུལ། གོང་དུ་གསལ་བའི་རིན་ཆེན་གྲང་
 སྦྱོར་ཆེན་མའི་སྐབས་ལྟར་གཅིག་མཚུངས་སུ་བསྟན་དགོས།

༡༠༧ རིན་ཆེན་གཡུ་རྩིང་ཉེར་ལ།

རང་བཞིན། རུང་བསེལ། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། མཆིན་ཚད་ཀྱིས་མཆིན་པར་ན་བྱུག་གཏོང་བ་
 དང་ལུས་རིས་པས་སྐམ་འགོ་བ། ལུས་སྟོད་བརྒྱངས་
 ཤིང་སྒྲིམ་རིངས་པས་མཇིང་བ་དབྱེ་བྲུག་དཀའ་བ། རན་

२८

རང་བཞིན། རུང་བསིལ། བཟེ་མེད།
 བན་ཡོན། མིག་གི་སྤྲིན་སྤྲིའི་སྤྲིང་དུ་མ་ངན་སྤྲི་ཐིག་ཐོན་
 པའི་ལིང་དོག་གིས་མཆི་མ་མང་དུ་དོན་ནས་ན་བྱག་གཏོང་བ་
 དང་། དཀར་འོད་མི་བཟོད་པ། མིག་སྤྲིན་ནང་ཁྲག་རྒྱས་
 པ། མིག་རིལ་གྱི་རྒྱལ་མོ་འདལ་ནས་རབ་རིབ་ཀྱིས་སྤྲི་བས་
 རི་མཐོང་བ་དང་སྤྲི་བས་རི་མི་མཐོང་བ། ལྷན་འཐིབས་
 ཆགས་པ། མིག་གི་སྤྲིན་སྤྲིའི་མཐའ་འཁོར་དུ་སྤྲིན་དཀར་ལྷ་
 བུས་སྤྲི་འབྲིལ་འཁོར་ནས་རྒྱལ་མེའི་དཀྱིལ་དུ་བབས་པས་
 མཐོང་ཤུགས་རུང་དུ་འགྲོ་བའི་སྤྲི་འབྲིབ་བས། བར་འབྲིབ་
 ཀྱིས་ལོང་བ་ཆགས་པ། མཐོང་བྱེད་ཀྱི་ཅ་མདངས་ཉམས་
 པའི་ནང་འབྲིབ་ཀྱིས་ལོང་བར་གྱུར་པ། མིག་གི་ནང་མི་
 མདག་གཏོར་བ་ལྷ་བུའི་ཚ་ཤར་རྒྱག་པ་དང་། རྒྱང་བསེར་

བྱས་གཞོན་པས་མིག་ལྷིབས་སྤངས་པ། མིག་གི་ཚུ་འབྲུགས་
 པས་སྐྱམ་ཚག་དང་གཤེར་ཚག་གི་ནད། མིག་སྤྲིན་དཀར་
 པོར་ར་རིལ་ག་མཛེར་འབྲུམ་ཐོར་དམར་པོ་སྐྱེས་པ་དང་མིག་
 རྒྱག་འཁོར་ཆེ་བའི་ཕྱི་འགྲིབ་དང་མིག་ཚུའི་ནད། མིག་གི་
 མཆི་མའི་མེན་བྱར་གཉན་ཚད་རྒྱས་པས་ཚུ་འབྲུགས་པའི་ཙ་
 མདངས་ཉམས་པ་མིག་གི་ཙ་དྲའི་ནད། མིག་གི་ཚུ་གཤེར་
 ནད་རྒྱང་ཞུགས་པས་མཆི་མ་འཛགས་པའམ་ཁེངས་སོང་སྐྱམ་
 པ། མིག་འཛུམ་དཀའ་བ་དང་དུས་མེད་འབྱེད་བཅུམ་བྱེད་པ་
 བཅས་མིག་ནད་ཀྱི་གཡུལ་ལས་ནམ་པར་རྒྱལ་བ་ཡིན་ཅིང་།
 གཞན་ཡང་སྦྱར་དུག་རྩིང་པས་མིག་འགྲིབ་པ་དང་། ལྷན་
 འདུས་འབྲམས་འབྲུགས། ཟུངས་ཁྲག་ཟད་པ། ཤུ་ཐོར་
 ཐོན་པ། བད་ཀན་སྦྱག་པོའི་རྒྱུན་གྱིས་ཁྲག་སྦྱགས་པ།
 མཆིན་མཆེར་གཉིས་ལ་ཁྲག་ངན་བབས་པ། མཁྲིས་
 ནད་རྩིང་པ་ཁྲ་ཡའི་ནད་རིགས་ལ་ཡང་ཡིན་དུ་པན།

244

རང་བཞིན། ཅུང་ཟད་བསིལ། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། གྲོ་བརྒྱབ་པ་དང་། གྲེ་བ་ཚ་བ་དང་སྐྱམ་པ།
གྲེ་བར་ཟ་རགས་ལངས་པ། སྐད་འགགས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

༡༠༩༽ ལི་གྲུན་བརྒྱ་གཅིག།

རང་བཞིན། བསིལ་བྱོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། མིད་པ་ཚ་བ་དང་སྐྱམ་པ། གྲེ་བར་ཟ་རགས་
ལངས་པ། སྐད་འགགས་པ། ལུད་པ་སྟོན་པོ་ཚོ་ཅན་མང་
བ། ཡང་ན་གྲོ་བ་སྐྱབས་ཀྱིས་གྲོ་མང་བ། མིག་ལྷགས་
སྐྱངས་པ། བད་གྲོ་ལངས་པ། དབྱགས་མི་བདེ་བ་སོགས་
ལ་ཕན།

༡༡༠།

ལྷག་ཁྲད་རིལ་བྱ།

རང་བཞིན། རྫོད། བཟི་མེད།

ཕན་ཡོན། བད་རླུང་གིས་མགོ་ན་བ་དང་། མགོ་ཡུ་

ལའོར་བ། སྐྱགས་མེར་ལངས་པ། ལུས་ལྷི་བ། ཤེས་

པ་མོངས་པ། གཉིད་མི་བྱག་པ་དང་། རླུང་ནད་སྤྱི་ལ་

ཕན།

ཤ་སྤྱི།

༡༡༡།

ཤིང་ཀུན་ཉིར་ལ།

རང་བཞིན། རྫོད་རླུང་། བཟི་རླུང་ཡོད།

ཕན་ཡོན། ཤ་སྐྱགས་ཅ་རུས་ལ་ལྷགས་པ་སྤྱིའི་རླུང་དང་།

སྒྲིང་སོགས་དོན་ལྡན་དང་ཕོ་བ་སོགས་སྒྲོད་དུག་ལ་ཞུགས་པ་
 ཉང་གི་རྒྱུད་། རྒྱུད་སྒོག་ཅར་ཞུགས་པ་གསང་བའི་རྒྱུད་།
 ལུས་ཀྱི་སྒྲོད་སྒྲིད་བར་གསུམ་གང་རུང་ལ་ཞུགས་པའི་རྒྱུད་
 བཅས་རྒྱུད་ནད་སྦྱིར་པམ།

ས་སྒྲིལ།

༡༡༩།

སེ་འབྲུ་དྲངས་གནས།

རང་བཞིན། རྫོད་འབྲིང་། བཟི་མེད།
 བན་ཡོན། ཟས་སྒྲོམ་གྱི་དང་ག་ཕྱེ་ཞིང་ལྟོ་ཆས་འཇུ་བ།
 བད་ཀན་བེ་སྒྲུབས་ཀྱིས་ཅ་སྒྲུབ་འགགས་པ་སེལ་བ། དངས་
 མ་ནམས་རང་གནས་སུ་འཛོག་པ། ཕོ་བའི་རྫོད་བསྐྱེད་པ།
 གཞན་ཡང་མཁལ་གང་དང་། བྱམ་བྱ། རྒྱ་སེར་ལ་ཡང་

པན།

༡༡༩ སེ་འབྲུ་ཀུན་བདེ།

རང་བཞིན། རྫོད་འབྲིང་། བཟེ་མེད།

པན་ཡོན། མ་ཁུ་འཇུ་ཞིང་། མེ་རྫོད་སྐྱེ་བ་དང་། ཤ་
ལྷགས་ཐོས་པ། ལུས་ལྷི་བ། དབྱགས་བསགས་པ། ཇི་
ཚུ་འགགས་པ། མཆིན་ཚུ་ཟགས་པ། སྐྱན་གྱི་ནད།
བད་ཀན་དང་མཁལ་གྲང་སོགས་ལ་པན།

༡༢༠ སེ་འབྲུ་ལྷ་པ།

རང་བཞིན། རྫོད་ཆེ། བཟེ་མེད།

པན་ཡོན། མོ་རྫོད་ཉམས་ནས་ཁ་ཟས་མི་འཇུ་བ་དང་།

མོ་བའི་གང་སྒྲན་གྱིས་ཁ་ཟས་སྒྲགས་པ་དང་ཚུ་སྒྲར་སྒྲགས་པ།
 དང་ག་འགགས་པ། སྒྲོས་བརྒྱངས་བྱེད་པ། གཞན་ཡང་
 སྒྲིང་རྒྱང་གིས་སེམས་པ་ཚབ་ཚུབ་བྱེད་པ། དོན་མེད་
 སེམས་སྒྲག་བྱེད་པ། གཉིད་ཉུང་བ། མཁལ་ཀྱིད་ན་བ་
 སོགས་ལ་ཕན།

༡༡༥། མི་འབྲུ་ཉི་དགྱིལ།

རང་བཞིན། རྫོད་ཆེ། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། མཁལ་མའི་རྫོད་ཤོར་བ་དང་། ས་བོན་
 ཉམས་པའམ་ས་བོན་འཇགས་པ། གཅིན་པ་བབས་དཀའ་བ།
 མཁལ་ཀྱིད་ན་བ། རྒྱང་པ་དང་ཚུ་མོར་ན་བྱུག་གཏོང་བ།
 མ་ཞུ་བའི་ནད་དང་། དམུ་འོར་སྒྲུ་ཐབ་གྱི་ནད། གང་
 འབྲུའི་ནད། གང་སྒྲོགས་དང་གང་སྲིན་གྱི་ནད། བྱམ་བྱ་ཚུ་

སེར་གྱི་ནད། ལྷག་པར་ཕོ་བའི་མེ་དྲོད་ཉམས་པ་སོགས་
ལ་ཕན།

༡༡༩༽ སར་བྱུང་།

རང་བཞིན། བསེལ་འབྲིང་། བཟེ་ཆེ།
ཕན་ཡོན། མཁལ་ཚད་ནད་ཀྱིས་མཁལ་ཤིང་ན་བ་དང་།
རྒྱ་ཁར་ཆ་ཤར་གཏོང་བ། གཅིན་པ་ཡང་ཡང་བྱོ་བའམ་
ཡང་ན་གཅིན་པ་འབབ་དཀའ་བ། གཅིན་ལམ་ནས་བྲག་
དང་ནག་འཛགས་པ། ཕོ་མཚན་གྱི་འབྲས་བུ་སྐྱངས་པ།
ལྷག་པར་ས་བོན་འཛགས་པ་དང་། སྲིན་གླང་གི་ནད།
གཉན་རིམས་ཀྱི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

༡༡༡༽ སེང་ལྷེང་ཉིར་ལྷ།

རང་བཞིན། བསིལ། བཟེ་ཅུང་ཡོད།
 ཕན་ཡོན། རྟིག་གྲུམ་ནད་ཀྱིས་ཀླང་ལག་གི་རུས་ཆོགས་
 རྣམས་སྐྱངས་ནས་དམར་པོ་ཆགས་པ་དང་། བཟེར་བྱག་
 ཆེན་པོ་གཏོང་བ། ཚ་ཤར་བརྒྱབ་པ། འགྲུལ་བསྐྱོད་
 དཀའ་བ་དང་། ཙ་དཀར་དང་ཙ་གྲིབ་ནད་ཀྱིས་ཀླང་ལག་
 ཞ་རིངས་སྲུ་གྲར་པ། བཞན་ཡང་ཆུ་མིར་པགས་ནད།
 ཀླང་འབམ་གྱི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

༡༡༥། ཐུག་སྒྲིལ་བཅུ་པ།

རང་བཞིན། རྟོད་ཆེ། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། རྒྱང་པའི་རྟེན་སྐྱན་དང་། བཟེར་ཞེད་ན་
 ཞིང་སྐྱད་ལ་རྟོད་མི་ཁྱུག་པ། བཞིན་པ་ཡང་ཡང་སྟོབ།
 ཡང་ན་བཞིན་པ་བཀག་ནས་རྒྱང་ཐུག་ལ་བྱག་བཟེར་གཏོང་

བ་སོགས་ལ་པན།

༡༡༩༽ བསམ་བྱུང་།

རང་བཞིན། བསེལ། བཟེ་ཅུང་ཡོད།
པན་ཡོན། ཅ་གྲིབ་ཀྱིས་ཁ་མིག་ཡོ་བ་དང་། ཡན་ལག་
ཞར་འབྱམས། ཅུ་རྒྱས་རེངས་པ། དབྱིད་ཆེད་རུས་
ཆོགས་ན་བ། རིམས་འབྱུགས་གྱི་ནད། ཚ་བ་གསར་
ཉིང་གི་ནད། དྲིག་བྱས་གྱི་ནད། མཛོ་ནད། ཅ་བྱས་གྱི་
ནད། འབས་བྱས་གྱི་ནད། མཁལ་ཅ་འཆུས་པ།
འབྲམས་འབྱུགས་ཅ་ལ་བྱེར་བ། ལྷག་པར་ཅ་དཀར་གྱི་
ནད་དང་གཉན་གཟེར་མ་ལུས་སེལ།

༡༣༠༽

བསེ་རུ་ཉིར་ལྷ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།

པན་ཡོན། ཚད་མཐུག་སྟོ་བར་བབས་ནས་སྟོ་བར་ནག་

བསགས་པ་དང་། སྟོ་གོག་རིས་ལུད་པ་ཉ་མིག་ལྟར་ལྟ་བ་

སིབ་སིབ་ལངས་པ། ཡང་ན་སྟོ་བ་ནས་ཤེ་རུལ་ནག་འབྲ་བ་

དོན་པ་སོགས་སྐྱུ་པར་ཤིན་ཏུ་པན།

༡༣༡༽

སྟེ་ཏིས་ལྷ་ཐང་།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།

པན་ཡོན། བྱུས་བྱའི་ནད་ཀྱིས་ཀང་ལག་གི་རུས་ཚོགས་

སྐྱངས་པ་དང་། དམར་སྟུག་ཆགས་པ། ན་ཕྱག་

གཏོང་བ། བརྒྱངས་བསྐྱམས་དཀའ་བ། ཡང་ན་མཁལ་
ཙ་འཆུས་པ་དང་། དབྱེ་བྲག་དཀའ་བ། མཁལ་ཙར་ན་
བྱུག་གཏོང་བ། ཙ་དཀར་ནད་སྟོགས་ལ་ཕན།

༡༣༣༽ གསེར་མདོག་ལྔ་པ།

རང་བཞིན། བསིལ་དྲོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། སོ་བའི་མེ་དྲོད་ཀྱི་སྟོབས་ཉམས་པ། སོ་བ་
དང་རྒྱ་མ་ན་བ། མཁྱིས་ཁུ་སྐྱགས་པ། སྟོས་བརྒྱངས་དང་
འབྲོག་པ། ཟས་ཀྱི་དང་ག་འགགས་པ། ཞེ་མེར་ལངས་
པ། ཁོག་པ་བཤལ་ནས་བཤང་བ་དཀར་སོ་བབས་པ།
ཡང་ན་བཤང་བ་མེར་སོ་བཤལ་བ། མིག་སྤྱིན་དང་ན་རྒྱབ་
མེར་སོ་ཆགས་པ། བྱད་པར་གྲང་མཁྱིས་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

རང་བཞིན། བསིལ། བཟེ་འབྲིང་།
 ཕན་ཡོན། མཁྱིས་སྤྲོད་དང་བད་མཁྱིས་ཀྱིས་མགོ་ན་བ།
 རོ་བ་དང་རྩ་མར་བྲག་མཁྱིས་ལྷུང་བ། ཁ་ཏིག་ཁ་བ། ཞི་
 མེར་ལངས་པ། དང་ག་འགགས་པ། མིག་སྤྲོད་དང་ག་
 མདོག་མེར་པོ་ཆགས་པ། སྤྲོད་ཀྱི་མཁྱིས་སྤྲོད་ཀྱི་ནད།
 རོ་བར་དུག་ཐབས་ཀྱིས་ཁ་བཟེ་ཐོས་མ་ཐག་དུ་སྤྲོགས་པ་དང་།
 ག་སྤྲོད་ནས་པོ་བའི་ཐད་ཀྱི་རྩ་རིས་གསལ་བ། མིད་པ་ན་
 ཞིང་། བྲང་ཚ་ལངས་པ། ཡ་མ་ནག་པོའི་ནད། གཞན་
 ཡང་མཁྱིས་ནད་ག་ཡ་མིག་མེར་དང་ཁྲ་ཡ་ནག་པོ་བཅས་ལ་
 ཕན།

༡༣༧

གསེར་ཏིག།

རང་བཞིན། བསེལ་བྱོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། མཁྲིས་པས་མགོ་ན་བ་དང་། ཁ་ཏིག་ཁ་བ།
 ཞེ་མེར་ལངས་པ། རོ་བར་ཁ་ཟས་མི་འདུ་བ། མིག་སྤྱིན་
 དང་ན་རྒྱབ་མེར་པོ་ཆགས་པ། མཁྲིས་བྱ་བཤལ་སྐྱགས་
 བྱེད་པ། མཁྲིས་རྒྱང་གིས་མགོ་ཡུ་ལའོར་བ། མཁྲིས་
 ནད་མིག་མེར་གྱི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

༡༣༨

མེད་མྱེད་ཉིར་གསུམ།

རང་བཞིན། བསེལ་བྱོད་སྟོམས། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། དེག་གུམ་ནད་ཀྱིས་རུས་ཆོགས་ལ་ན་ཟུག་
 གཏོང་བ་དང་། ཀྱང་ལག་བརྒྱངས་བསྐྱམས་བྱེད་དཀའ་བ།

ཆོགས་ནམས་སྒྲངས་པ། མཁལ་ཀིད་ན་བ། ལུ་མེར་
ནད་ཀྱིས་ཟ་རགས་ལངས་པ། འབམ་མཇུག་གི་ནད།
གང་བ་དཀར་པོ་འཇགས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

༡༣༩༽ མི་འབྱུ་ཉི་དགའ།

རང་བཞིན། རྫོད་འབྲིང་། བཟེ་མེད།
ཕན་ཡོན། སྐྱེ་ཐབ་ནད་ཀྱིས་གདོང་དང་། ཀླང་པའི་
བོལ་གོང་སོགས་སྒྲངས་པ། ཟས་མི་འཇུ་བ། ཟས་ཀྱི་དང་
ག་འགགས་པ། སྒྲོས་བརྒྱང་བྱེད་པ། བད་ཀན་བེ་སྐབས་
ཀྱིས་ཅ་སྐྱབ་འགགས་པ། དབྱགས་བསགས་པ། ལུས་ལྷི་
བ། ལྷག་པར་གང་ལྟའི་ནད་ལ་ཕན།

༡༣༡

སེམས་བདེ།

རང་བཞིན། རྟོད་ཆེ། བཟེ་ཅུང་ཡོད།
 ཕན་ཡོན། སྙིང་རྒྱང་དང་སྟོག་རྒྱང་ནད་ཀྱིས་སེམས་སྦྱག་
 བྱེད་པ་དང་། གཉིད་མི་བྱུག་པ། དངས་སྐྱགས་ལངས་པ།
 ཞིད་སྤང་སྦྱིས་པ། རྣ་མཆོག་ཁུར་བ། གཤིས་ཀ་རྩབ་པ།
 མགོ་ཡུ་ལའོར་བ། སེམས་པ་འཆོལ་ཏེ་གང་བྱུང་བཤད་པ།
 གཞན་ཡང་སྙིང་གཡུགས་པ་དང་། སྙིང་ཆེན་པོ་ཆགས་
 པ། སྙིང་གི་འཕར་སྤངས་ཡག་པོ་མེད་པ་སོགས་ལ་ཕན།

༡༣༢

བསམ་ནོར།

རང་བཞིན། ཅུང་བསེལ། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། ཙུ་དཀར་དང་ཙུ་གྲིབ་ནད་ཀྱིས་རྐང་ལག་

རིངས་འབྲམས་དང་ཞར་བ། འཛོར་བ་མེད་པ། བརྒྱངས་
 བསྐྱམས་བྱེད་དཀའ་བ། ཡང་ན་སྐབས་ཅ་འཆུས་ནས་དབྱི་
 བྱུག་བྱེད་དཀའ་བ། གྲིབ་སྐྱོན་གྲིས་ཁ་མིག་ཡོ་བ།
 བཞོགས་གཅིག་འབྲལ་བསྐྱོད་མེད་པ་སོགས་དང་།
 རིམས་འབྲུགས་པའི་ནད་དང་། ཚ་བ་གསར་རྟིང་གི་ནད།
 དྲིག་བྱམ་གྱི་ནད། འབམ་བྱམ་གྱི་ནད། འབྲམས་
 འབྲུགས་ཅ་ལ་བྱེད་བའི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

༡༣༩ ་ རྩོག་འཛིན་བརྒྱ་གཅིག།

རང་བཞིན། རྫོད། བཟི་མེད།
 ཕན་ཡོན། རྩོག་རྒྱང་གིས་རྟིང་གཡུགས་ཆེ་བ་དང་།
 ལུས་འདར་བ། སེམས་མི་བདེ་བ། འཛིགས་སྤང་སྒྲི་བ།
 རྩ་མཆིན་གཟེར་བ། ཤེས་པ་འཛོལ་བ། བཞིད་མི་ཁྲུག་

པ་སོགས་ལ་པན།

༡༢༠༽ གསལ་བྱེད་ཨ་ཕ་བཙེ་ལ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསེལ། བཟེ་མེད།

པན་ཡོན། མཆིན་པའི་སྟོབས་ཉམས་པའི་དབང་གིས་

ཟུངས་བྲག་ཞན་པ་དང་། མིག་ནད་ཕྱི་འགྲིབ་དང་།

ནང་འགྲིབ། བར་འགྲིབ་བཅས་ལ་པན།

༡༢༡༽ སྟོ་ལོ་བཞི་ཐང་།

རང་བཞིན། ཅུང་བསེལ། བཟེ་མེད།

པན་ཡོན། སྟོ་མང་བ་དང་། ལུད་པ་གོག་དཀའ་བ།

སྟོ་མ་ཆད་ཆེ་བ། སྟོ་བར་བྲག་རྒྱས་པ། སྟོ་བར་གཟེར་

བྱག་བརྒྱབ་པ་སོགས་ལ་ཕན།

༡༢༩ བསིལ་བཅུད་བཙུལ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།

ཕན་ཡོན། ཚ་བ་རྒྱས་པ་དང་། ཁ་ཏིག་ཁ་བ། སྒྲོམ་
དད་ཆེ་བ། སྒྲོ་མང་བ། ལུད་པ་དམར་སེར་ཐོན་པ།
མགོ་དང་ཚིགས་གཞི་ན་བ། ཤེས་པ་ཟ་ཟི་བྱེད་པ། རྒྱབ་
མདུན་གཟེར་བ་བཅས། མདོར་ན་ཁྲག་མཁྲིས་ཀྱི་ནད་དང་།
འབྲུགས་ཚད། རིམས་ཚད། རྒྱང་ཚད་བཅས་ལ་ཕན།

༡༣༠ སེ་འབྲུ་པད་འདབ།

རང་བཞིན། རྫོད་འབྲིང་། བཟི་མེད།

ཕན་ཡོན། མ་ཞུ་གསར་རྩིང་གི་ནད་དང་། བད་ཀན་སྐྱ་
 བོའི་ནད་ཀྱི་ཟས་ལ་དང་ག་མི་བདེ་བ། ལུས་ངོད་ཉམས་
 ལ། འཇུ་སྟོབས་རྒྱུང་བ། ཁ་ཟས་མ་འཇུ་བར་སྐྱགས་པ་
 དང་བཤལ་བ། བད་ཀན་སྐྱག་པོའི་ནད་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་ཉམས་
 སྟོབས་རྒྱུང་ཞིང་། སྐྱག་པ་ཡང་ཡང་བརྒྱབ་པ། ཟས་མི་
 འཇུ་བ། ཁྲག་རུལ་དུད་ཁུ་སྐྱགས་པ། གཞན་ཡང་བད་
 ཀན་སེར་པོའི་ནད་ཀྱིས་མཁྲིས་ཁུ་སྐྱགས་པ། ཆང་འཐུངས་
 རྩོས་ཆོ་མཆོགས་མ་མིག་རུས་ན་བ། བྲང་ཆ་རྒྱ་སྐྱར་ལངས་
 པ་སོགས་ལ་ཕན།

༡༣༧ སྐྱག་སྟེལ་བཅུ་དག།

རང་བཞིན། རྩོད་འབྲིང་། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། རྒྱང་པའི་དེུ་སྐྱན་དང་། མཁལ་ཤིད་ན་

ཞིང་སྤང་ལ་དྲོད་མི་ཁྱུག་པ། གཅིན་པ་ཡང་ཡང་བྱོ་བ།
 ཡང་ན་གཅིན་པ་འགགས་ནས་ལྷང་ཕྱག་ལ་བྱུག་གཟེར་གཏོང་
 བ། གཅིན་སྟེའི་ནད་ཀྱིས་རྐང་ལག་གི་མཐིལ་བཞི་ཚ་ཞིང་
 གཅིན་མདོག་རྩྱུག་ཅན་བྱུང་བ་དང་། ཉིན་གཉིད་ཆེ་
 ཞིང་བས་མི་འཇུ་བ། ཡུན་རིང་སོང་ཆེ་སྐྱོར་སྐྱོན་པ།
 གཞན་ཡང་སྐལ་ལ་ནད་ཀྱིས་རྩ་བསགས་པ། དྲིག་བྱས་རྩ་
 མེར་བྱི་ནད་བཅས་ལ་ཕན།

ཨ་མྲ།

༡༢༣༽ ཨ་གར་སོ་ལྷ།

རང་བཞིན། ཅུང་བམིལ། བཟེ་ཅུང་ཡོད།
 ཕན་ཡོན། སྟོད་བརྒྱུངས་པ་དང་། དབྱགས་གཏོང་

དཀའ་བ། སྒྲིང་གཡུགས་ཆེ་བ། ཤེས་པ་འཆོལ་བ།
 ལུས་འདར་བ། ཟུག་གཟེར་ངེས་མེད་དུ་གཏོང་བ།
 ལྷེ་སྐུམ་ལ་རྩལ་བ། གཉིད་མི་བྱུག་བ། གཉན་ཚད་རྒྱང་
 གསུམ་འཐབ་པའི་ནད་དང་། ཚད་གཞུག་རྒྱང་གིས་བྱས་
 པའི་ནད་དང་། བྱུག་རྒྱང་སྟོད་འཚངས་ཀྱི་ནད་སོགས་ལ་
 ཕན།

༡༣༩ ཅུ་གར་བཙོ་ལ།

རང་བཞིན། ཅུང་བམིལ། བཟེ་མེད།
 ཕན་ཡོན། བྱུག་རྒྱང་འཐབ་ནས་རྒྱབ་མདུན་གཟེར་བ།
 སྟོད་ན་བ། དབུགས་བཀག་བ། རྩ་རངས་ལྷ་སོབ་དཀར་
 བོ་ཐོན་པའི་ལྷོ་ལུ་བ་སོགས་ལ་ཕན།

༡༢༡

ཨ་གར་བརྒྱད་པ།

རང་བཞིན། ཅུང་ཟད་དོད། བཟེ་མེད།

ཕན་ཡོན། དོན་མེད་སེམས་མི་སྦྱིད་པར་སྦྱིང་གཡུགས་ཆེ་
བ། ལུས་འདར་བ། སྦྱོང་བརྒྱུངས་པ། ཤེས་པ་འཆོལ་
བ། གཉིད་མི་བྲག་པ། མགོ་བོ་འཁོར་བ། རྩ་བ་ཅུར་བ།
རྩ་མཆིན་གཟེར་བ། སྦྱིང་གཟེར་བརྒྱབ་པ། སྦྱིང་རྒྱུད་གི་
ནད་དང་། སྦྱོ་ལྷགས་ཀྱི་ནད་སོགས་ལ་ཕན།

༡༢༢

ཨ་གར་ཉི་ཤུ།

རང་བཞིན། བསེལ་དོད་སྦྱོམས། བཟེ་མེད།

ཕན་ཡོན། བྲག་རྒྱུད་གི་ནད་དང་། གཟེར་གྱི་བ་སོགས་པ།
སྦྱོག་ཅར་རྒྱུད་ལྷགས་པས་སེམས་མི་བདེ་ཞིང་། སྦྱོ་བ་དང་

ཡན་ལག་སྒྲིད་པ་སོགས་དང་། ཚད་མཐུག་སྒྲུང་གིས་བྱས་
པས་ཚ་བ་བྱེར་བ། ཅ་དཀར་གྱི་ནད། སྤྱིང་ནད་སོགས་ལ་
ཕན།

༡༢༩ ཅུ་གར་བཅུ་བདུན།

རང་བཞིན། བསིལ་བྱོད་སྟོམས། བཟེ་འབྲིང་།
ཕན་ཡོན། བྲག་སྒྲུང་གིས་དབྱགས་གཏོང་དཀའ་བ་དང་།
མཁལ་ཚད་སྟོད་དུ་བྱེར་བས་སྤྱི་འཇིང་རིངས་པ། མགོ་
གཟེར་བ། མཁལ་སྒྲུང་དང་མཁལ་གྲུམ་ནད་ཀྱིས་མཁལ་
ཀྱིད་གཟེར་བ་དང་འཆུས་པ། བྲག་སྒྲུང་འཐབ་པ། སྟོད་
དུ་འཚངས་པ། སྤྱིང་འཕྱོས་སོགས་ལ་ཕན།

༡༣༠ ཅུ་གར་སོ་གཅིག། རྒྱུང་བདུག་།

རང་བཞིན། བསིལ་བྱོད་སྟོམས། བཟི་མེད།
 ཕན་ཡོན། བྱག་སྒྲུང་སྟོད་དུ་འཛངས་ནས་སྟོད་གཟེར་
 བརྒྱབ་པ་དང་། ཟླ་སྐམ་པ། གཉིད་མི་བྱག་པ།
 གཡལ་འདར་བྱེད་པ། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ། ཅམ་ཅོག་ལ་
 བྱར་སྒྲ་བརྒྱབ་པ། སེམས་མི་སྦྱིད་པ། དན་མེད་དུ་བརྒྱལ་
 བ། ཀླང་ལག་རིངས་འབྱམས་སོགས་ལ་ཕན།

༡༧༡ ལ་རུ་བདུན་པ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།
 ཕན་ཡོན། མཆེར་པ་ཆེན་པོ་ཆགས་པ་དང་། ཆ་བ་རྒྱས་
 པ། མཆེར་པའི་ཐད་ལ་ན་རྒྱག་གཏོང་བ། ཁོག་པ་སྟོམ་
 རྒྱང་བྱེད་པ། དབྱགས་བདེབས་པ། གཏོང་དང་མཆུ་ཏོ་
 དམར་སྒྲུག་ཆགས་པ། བདེབ་འབྱུགས་དྲག་པོས་མཆེར་པ་

འགྲམས་པ་དང་། མས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

༡༧༢། ཨ་རུ་བཅུ་པ།

རང་བཞིན། ཅུང་བསིལ། བཟི་མེད།
ཕན་ཡོན། མཁལ་མ་ན་བ་དང་། ཚ་འབྱུག་གྲག་པ།
དབྱི་རྟེན་སྤྱིད་པ། གཅིན་པ་བབས་དཀའ་བ། མཁལ་ཙུ་
འཁུས་པ། མཁལ་ཚད་ལྷགས་པ་བཅས་ལ་ཕན།

༡༧༣། ཨ་རུ་བཙེ་བརྒྱད་པ།

རང་བཞིན། བསིལ། བཟི་འབྲིང་།
ཕན་ཡོན། མཁལ་ཚད་ནད་རྒྱས་མཁལ་རྟེན་ལ་ཚ་ཤར་
གྲག་པ་དང་། ཤ་རུས་འཁོལ་བ་ལྟར་བྱེད་པ། ན་ཟུག་

གཏོང་བ། དབྱི་མིག་ན་བ། བརྒྱ་རྒྱུད་པའམ་སྒྲིར་བ།
 དབྱི་བྱག་དཀའ་བ། རྒྱུ་པ་འབྲུད་ནས་འགྲོ་དགོས་པ་
 སོགས་དང་། གཞན་ཡང་གཅིན་ལམ་གྱི་དེ་སྒྲན་དང་།
 མཁལ་རྩ་འཁུས་པ། མཁལ་མར་གཉན་ཚད་རྒྱས་པ།
 གཅིན་པ་དམར་པོ་ཆགས་པ། ཡང་ན་བྲག་འབྲེས་པ།
 གཅིན་པ་བབས་དཀའ་བ། འབྲས་བྱ་སྒྲངས་པ་སོགས་
 ལ་ཡང་པན།

སྒྲུབ་སྒྲུབ་ པ།

འདི་ན་སྟོན་མེད་མ་གྲགས་ལེགས་བཤད་མ་མཆིས་ཀྱང་།

སྟོ་བྲོས་གསར་བུའི་ཆོགས་ལ་ཅུང་ཟད་པན་སྙམ་སྟེ།

གོ་དོན་གསལ་བར་སྟོན་ལ་བསྒྲིགས་པའི་འཁྱར་སྒྲངས་ཀྱང་།

མ་དོགས་ནོངས་པའི་ཆ་ཤས་མཆིས་ལ་བཟོད་པར་གསོལ། ॥

དགེ་ལེགས་འཕེལ། ॥

ནད་གཞི་སོ་སོར་མཁོ་བའི་སྒྲན་གྱི་དཀར་ཆག།

རྒྱང་སྒྲན་གྱི་ཕྱི་ཚན།

ཤོག་གྲངས།

༡	ཨ་གར་སོ་ལ།	༩༧
༢	ཨ་གར་བཙོ་ལ།	༩༩
༣	ཨ་གར་སོ་གཅིག་། རྒྱང་བདུག་།	༡༠༠
༤	ཨ་གར་བཙུ་བདུག་།	༡༠༠
༥	སེམས་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད།	༩༢
༦	ལྷག་ལྷན་རིལ་བྱ།	༩༠
༧	ཤིང་ཀུན་ཉེར་ལ།	༩༠

ཁྲག་རླང་སྒྲན་གྱི་ཕྱི་ཚན།

༡	ཀོ་བྱི་བཅུ་གསུམ།	༡
༢	ཁྲག་རླང་རི་བོ་རྩ་འབབས།	༣

མཁྲིས་པའི་སྒྲན་གྱི་ཕྱི་ཚན།

༡	དྲིག་ཏ་བརྒྱད་པ།	༢༢
༢	དྲིག་ཏ་ཉིར་ལ།	༢ ལ
༣	གསེར་མདོག་ལྔ་པ།	༤༤
༤	གསེར་མདོག་བཅུ་གཅིག་	༤ ར
༥	གསེར་དྲིག་	༤༠
༦	གར་ནག་བཅུ་པ།	༤
༧	མི་འབྱུང་པ་དང་འདུག་	༤ ལ

ཁྲག་སྒྲན་གྱི་ཕྱི་ཚེན།

༡	ཁྲག་གཅོད་གུར་གུམ་བརྒྱད་པ།	༧
༢	ཕྱ་ལོ་སྒྲན་དམར།	༩
༣	ཅན་དན་བཙོ་བརྒྱད།	༧ ༩
༤	སྒྱུ་རུ་ཉིར་ལ།	༡

བད་ཀན་སྒྲན་གྱི་ཕྱི་ཚེན།

༡	ཅོང་ཞི་རྒྱག་པ།	༡༤
༢	ཕག་བྲ།	༢༧
༣	བདེ་བྱེད་སྒྲོམས་ལྷན།	༣༡

སྐྱུག་པོའི་སྐྱེད་གྱི་སྤྱི་ཚན།

༡	ཟླ་ཤེལ་སོ་བདུན།	༥ ༥
༢	ཙང་ཞི་ཉིར་གཅིག།	༡ ༩
༣	བདེ་སྐྱུག།	༣༠
༤	བཙོ་བཀྱ་ཟླ་ཤེལ།	༧༡
༥	རིན་ཆེན་གྲང་སྦྱོར།	༩ ༥
༦	ཐང་ཆེན་ཉིར་ལྷ།	༢ ༩
༧	གཡུ་རིལ་བཅུ་གསུམ།	༩ ༠
༨	གྲུབ་རིལ།	༧
༩	རིན་ཆེན་དབྱ་སྦྱོར།	༩ ༣

ཅུ་སྒྲན་གྱི་སྡེ་ཚན།

༡	འབོལ་སྒྲན་བདུན་པ།	༧ ༡
༢	གཞེ་མ་གསུམ་ཐང་།	༡༢ ༡༢
༣	སེ་འབྲུ་ཉི་དགའ།	༡༤ ༡
༤	སེ་འབྲུ་ཀུན་བདེ།	༤༣
༥	དུ་ལིས་བཅུ་དྲུག	༣༧
༦	ཅུ་གང་བདེ་བྱེད།	༡༧

ཚད་རིམས་སྒྲན་གྱི་སྡེ་ཚན།

༡	ནོར་བུ་བདུན་ཐང་།	༣༣
༢	མ་རྩུ་བཞི་ཐང་།	༧ ༤
༣	འདུལ་ཐང་།	༣༧

ཨ	གཙོ་བོ་བརྒྱད་པ།	ཁ ༠
ཁ	སྤང་ཙི་བཅུ་གཉིས།	༢ ཨ
ཅ	ན་བཟེ་དམར་པོ།	༢ ཁ
ཏ	གཉི་དགུ་བྱུང་ནག།	༡ ཁ
ཏ	སྤྲིན་བྲལ་ཟླ་བེར།	༢ ཁ
ཐ	བསིལ་བཅུད་བཙོ་ལྔ།	ཐ ཁ

དབང་པོའི་སྤྲིན་གྱི་སྤྲེ་ཚན།

༡	རིན་ཆེན་གསལ་བྱེད་ལྷགས་རིལ།	ཏཅ
༢	གསལ་བྱེད་ཨ་ཕ་བཙོ་ལྔ།	ཏ ཨ
༣	རྩོ་རབ།	༢ཐ
ཨ	རིལ་དཀར་པད་སྤྲོང་།	ཅ ༢
ཁ	མན་གུར་བཅུ་གསུམ།	ཨ ཏ

6	དབང་པོ་ཀུན་གསལ།	༧ 6
༧	ཕན་པ་ཀུན་ལྡན།	34
8	གུར་བྱང་ཕྱག་རྟོར།	7 0
9	དགའ་བ་བཅུ་དྲུག	7 ༧
10	དབྱངས་ཅན་རིལ་བྱ།	༧ 3

སྒྲིང་སྒྲན་གྱི་སྒྲིཛ་ན།

1	ཨ་གར་བརྒྱད་པ།	9 9
2	འཆི་མེད་ཨར་བརྒྱད།	22
3	སྒྲིག་འཛིན་བཅུ་གཅིག	9 3
༧	ཐི་མ་ལ།	༧ 3
༧	འབྲོང་ཅི་ཨར་བརྒྱད།	༧ 0

སྒོ་བའི་སྒྲན་གྱི་སྡེ་ཚན།

༡	སྒོ་ལོ་བཞི་ཐང་།	༩༩
༢	ཅན་དན་བརྒྱད་པ།	༡༠
༣	གཙོ་བོ་ཉིར་ལ།	༡༡
༤	འབྲུག་ས་སྒོ་ཀུན་སེལ།	༢
༥	སྤང་རྒྱན་བཙོ་ལ།	༣༩
༦	ཅུ་གང་ཉིར་ལ།	༢༠
༧	བསེ་རུ་ཉིར་ལ།	༤༧
༨	རྒྱན་འབྲུམ་བདུན་པ།	༡༢
༩	བདུད་ཅི་འཆི་གསོས།	༢༠
༡༠	ཡི་རྒྱན་བཅུ་གཅིག་	༧༩

མཆིན་པའི་སྒྲན་གྱི་སྡེ་ཚན།

༡	གི་མི་དགུ་པ།	༩
༢	གི་ཉིག།	༡ ལ
༣	ཟླ་བདུད།	༣ ག
༤	གུར་གུམ་བཅུ་གསུམ།	༡༢
༥	མན་ངག་བསེལ་སྦྱོར།	༤ ག
༦	གཡུ་རྩིང་ཉིར་ལ།	༡༣
༧	གཉིན་པོ་བཙོ་བརྒྱད།	༢༤

མཆིར་པའི་སྒྲན་གྱི་སྡེ་ཚན།

༡	ཨ་རུ་བདུན་པ།	༡༠༡
---	--------------	-----

མཁལ་མའི་སྒྲན་གྱི་སྡེ་ཚན།

༡	ཨ་རུ་བརྩ་པ།	༡༠༢
༢	པད་རག་མདོག་ལྷན།	༢ ལ
༣	སྒྲིར་ཤུན་བརྒྱད་པ།	༣
༤	ཨ་རུ་བཙོ་བརྒྱད།	༡༠༢
༥	གཅིན་སྟི་ཨ་རུ་བཙོ་བརྒྱད།	༡ ར
༦	སར་ཁྱུང་།	༤ ར
༧	བྲེ་ག་བརྩ་གསུམ།	༨ ༢
༨	འབའ་སམ་ལྷ་ལྱང་།	༨ ༠
༩	མི་འབྱུ་ཉི་དགྱིལ།	༤༢
༡༠	སུག་སྟེལ་བརྩ་པ།	༤ ལ
༡༡	སུག་སྟེལ་བརྩ་དགྲ།	༩ ཅ
༡༢	གུ་ཡུ་ཉིར་བརྒྱད།	༡༢

༡༩	གཅིན་སྟོ་སྒྱུ་རུ་བྱ་བ།	༣༠
༡༠	ཡུང་བ་བཞི་ཐང་།	༥
༡༡	གུ་ཡུ་བདེ་དཔག་	༤

པོ་བའི་སྒྲན་གྱི་སྡེ་ཚན།

༡	སེ་འབྲུ་ལྔ་བ།	༤༢
༢	དཔགས་སྒྲན་བཙོ་ལྔ།	༣༣
༣	སེ་འབྲུ་དངས་གནས།	༤༡
༤	རུ་ཏྲ་བྱ་བ།	༤ ༣
༥	ཞི་གསེར།	༥ ༤
༦	ཞི་བྱེད་བྱ་བ།	༥ ༣
༧	ཞི་རུ།	༥ ༣
༨	ཞི་ལྷུ་མ།	༥ ༤

ཅ འགག་སེལ་བརྒྱད་པ།

ྔྔ

གྱུ་ལོང་སྐྱན་གྱི་སྡེ་ཚན།

ྔ མཁྱིམ་ཕྱེ་བདུན་པ།

ལ

༥ ད་ཅིག་ཉིར་ལ།

༥༤

༦ བྲག་ལྷན་དགུ་པ།

༦ ཅ

ལ བྲག་ཁྱུང་།

༦ ཅ

སྐད་སྐྱན་གྱི་སྡེ་ཚན།

ྔ ལི་ཤི་དུག་པ།

ཕ༤

གྲང་ཐབས་སྒྲན་གྱི་ཕྱི་ཚན།

༡	གཡུ་བྱང་དཀར་བསྐྱེ།	༧༡
༢	གཡུ་དཀར།	༧༡
༣	འཆི་སྤྲི།	༧༡

དེག་གྲུམ་ཆུ་མིར་སྒྲན་གྱི་ཕྱི་ཚན།

༡	སྤྲོས་དཀར་བཅུ་བ།	༧༢
༢	དངུལ་ཆུ་བཅོ་བརྒྱད།	༧༧
༣	དངུལ་ཆུ་རིན་ཆེན་བཅོ་བརྒྱད།	༧ ུ
༤	སྤྲོས་བྱང་བཅོ་ལྔ།	༧ ུ

ལ	མེང་ལྷེང་ཉིར་ལྷ།	ལ ཨ
ཧ	མེང་ལྷེང་ཉིར་གསུམ།	ཨ༠
ཡ	སྤྲི་ཏིས་ལྷ་ཐང་།	ལཡ
མ	རིན་ཆེན་ཆ་སྤྱོར།	ཡལ

ཙ་དཀར་སྤྲན་གྱི་སྤྲི་ཆན།

༡	བསམ་ནོར།	ཨ༩
༢	བསམ་བློང་།	ལ ཧ
༣	དུ་ལིས་བཙོ་བརྒྱད།	༩ཡ
ཨ	རིན་ཆེན་བྱང་ཆོས་སོ་བདུན།	ཧ ཨ
ལ	རིན་ཆེན་བྱུར་དམར་ཉིར་ལྷ།	ཡལ
ཧ	མུ་ཏིག་ཉིར་ལྷ།	ཨ ལ
ཡ	ཨ་གར་ཉི་ཤུ།	ཨ ཨ

༤ རིན་ཆེན་རྒྱ་བསམ་འཕེལ།

༩ ༤

༩ ཙ་བྱུག

༡ ༩

པགས་ནད་སྒྲན་གྱི་སྡེ་ཚན།

༡ ཟབ་ལག་བརྒྱད་པ།

༡ ༧

གཞང་འབྲུམ་སྒྲན་གྱི་སྡེ་ཚན།

༡ བྱི་ཏང་བདུན་པ།

༧ ༩

ཀང་འབམ་སྒྲན་གྱི་ཕྱེ་ཚན།

༡ ལྷ་བདུད་བཙོ་བརྒྱད།

༢

༢ འབྲུང་ཆེན།

༧༧

བྱིས་པའི་སྒྲན་གྱི་ཕྱེ་ཚན།

༡ སྒོན་པོ་གསུམ་སྦྱར།

༧༩

༢ སྒོ་ཚད་ཀུན་སེལ།

༡༡

མོན་སྒྲན་གྱི་ཕྱེ་ཚན།

༡ རྒྱ་རུ་བཅུ་བཞི།

༡༢

༢ ཞི་བྱེད་བཅུ་གཅིག

༢༢

३	སྒྲ་བུ་བཅུ་དགྲ།	३ ༩
༩	འོལ་མེ་ཉེར་ལྔ།	४ ༤

མ་སྒྲ་དང་བདེན་ཆག་སྒྲ་གྱི་ལྷ་ཚལ།

१	བྱ་བྱ་བདུད་ཅི་གསུམ་སྒྲ།	༩ ४
२	བྱ་བྱ།	४
३	བྱ་བྱ་ནི་ལ།	༩

དུག་སྒྲ་གྱི་ལྷ་ཚལ།

१	རིན་ཆེན་མང་སྒྲ་ཆེ་མོ།	༩ ༩
---	-----------------------	-----

